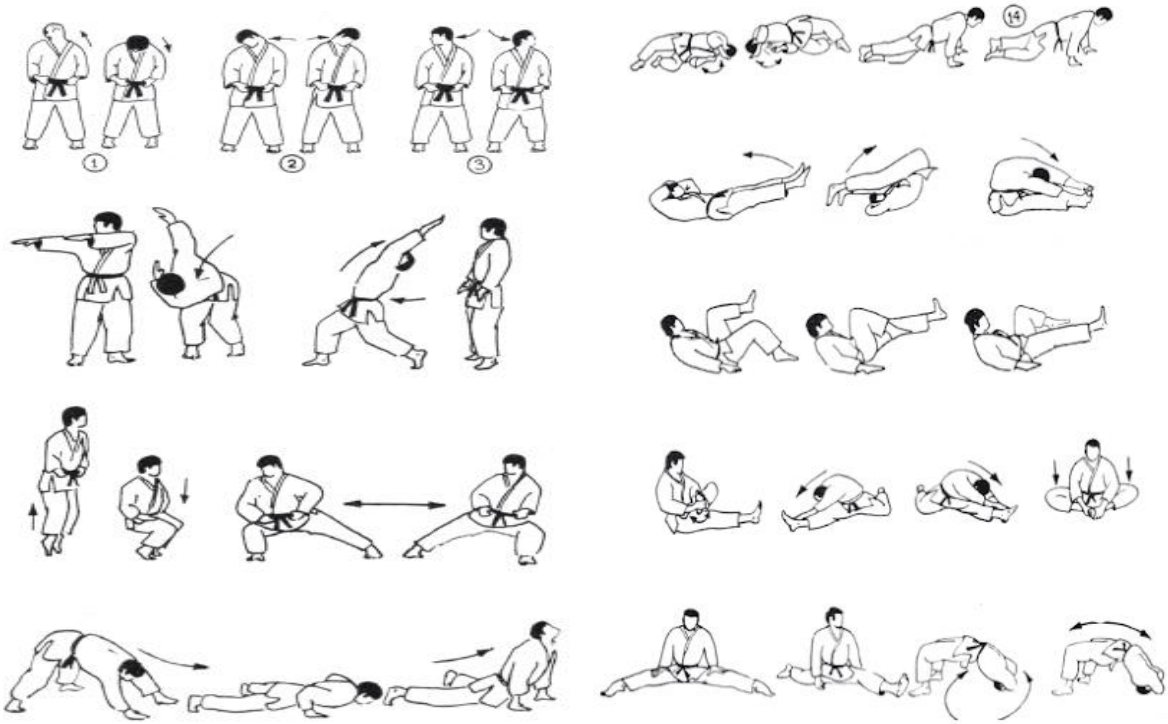
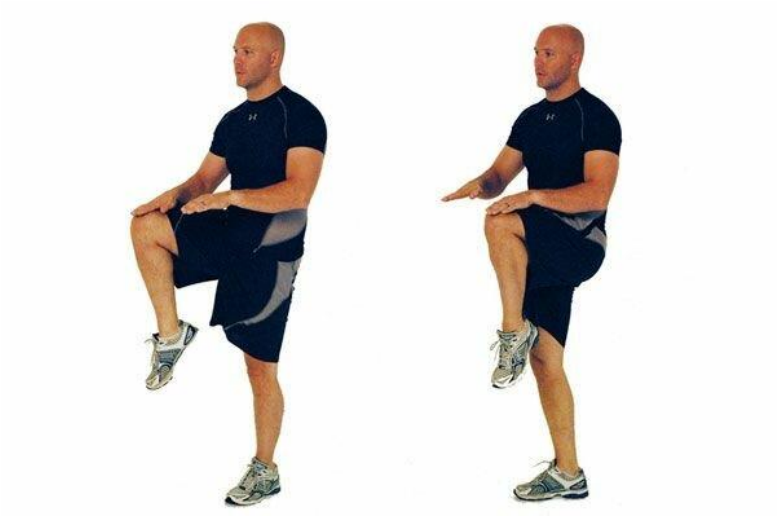
ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ ДЗЮДО НП-1 НА 09.04.2020

1. РАЗМИНКА

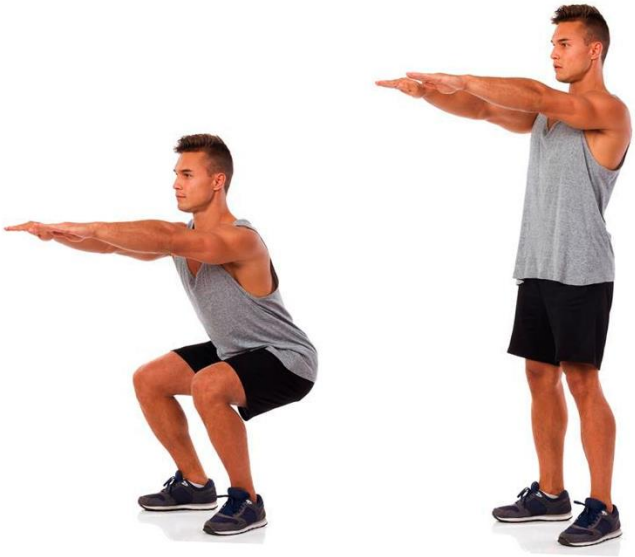


2. УПРАЖНЕНИЕ БЕРПИ (30 СЕК)

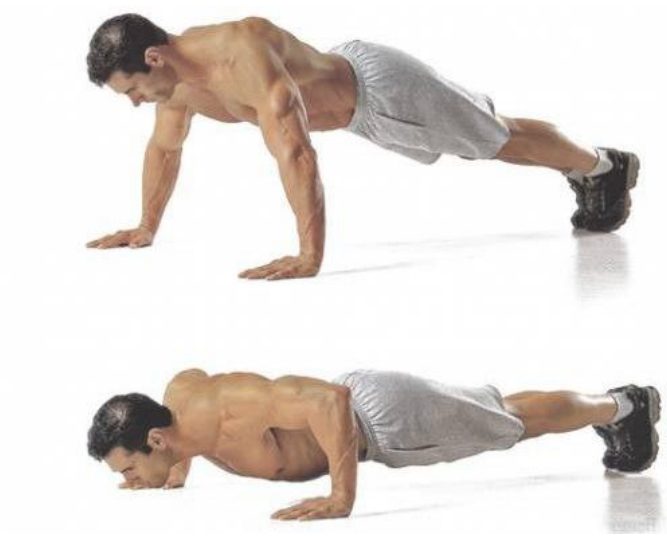
ДАЛЕЕ УПРАЖНЕНИЕ- ВЫСОКОЕ ПОДНИМАНИЕ КОЛЕН (30 СЕК)



ДАЛЕЕ УПРАЖНЕНИЕ – ПРИСЕДАНИЯ (30 РАЗ)



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ – ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА (30 РАЗ)



ВЫПОЛНЯЕМ 4 КРУГА , МЕЖДУ КРУГАМИ ОТДЫХ (перерыв) 1 МИНУТА!

3. ВЫПОЛНЯЕМ ЗАМИНКУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ (РАСТЯЖКУ)