

Занятия по самбо

16.04.2020г.

Тренер: Вяткин А.А.

1. Бег – 2; 3 км.
2. Подтягивания на перекладине прямым и обратным хватом (узким, средним и широким хватом).

От 5 до 8 раз по три подхода в каждом упражнении.

3. Отжимания от пола, стула и скамейки с различным положением рук, 15-20 отжиманий по пять подходов.
4. Упражнения с гантелями или любым другим утяжелителем: подъемы вверх; разведение рук в стороны; подъемы перед собой; подъем каждой руки по очереди вверх – по три подхода 10-12 раз.
5. Приседания с различным положением рук – по три подхода 10-15 раз с дополнительным утяжелителем.
6. Поднимание туловища с положения лежа на спине – 20 подъемов по три подхода.
7. Изучение по видео «Бросок через бедро с захватом пояса», «Бросок через бедро с захватом пояса через одноимённое плечо», «Бросок через бедро с захватом пояса через разноимённое плечо».