

Занятия по самбо групп УТ – 2, УТ – 4

16.05.2020г.

Тренер: Вяткин А.А.

1. Бег 5-10 мин. для разогрева мышц
2. Отжимания от пола, стула и скамейки с различным положением рук, 15-20 отжиманий по пять подходов.
3. Подтягивания на перекладине прямым и обратным хватом (узким, средним и широким хватом).
От 5 до 8 раз по три подхода в каждом упражнении.
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. Качаем шею в упоре головой в пол (подушка, сложенное одеяло) 3 подхода по 30 секунд, между подходами 30 сек. отдых.