Занятия по самбо группы Н.П.

30.04.2020г.

Тренер: Вяткин А.А.

1. Бег на месте для разогрева мышц на протяжении 3-5 минут.

2. Отжимания от пола, стула и скамейки с различным положением рук, 10-15 отжиманий по три подхода.

3. Подтягивания на перекладине прямым и обратным хватом (узким, средним и широким хватом).

От 3 до 5 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 – 15 подъемов по три подхода.

7. Изучение по видео броска «задняя подножка с захватом руки и отворота», «задняя подножка под выставленную ногу», «задняя подножка с захватом пояса».