Занятия по самбо групп УТ – 2, УТ – 4

29.04.2020г.

Тренер: Вяткин А.А.

1. Бег – 1; 2 км.
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.
8. Изучение по видео Броска «Зацеп изнутри», «Зацеп изнутри заведением», «Зацеп изнутри за одноимённую ногу», «Зацеп снаружи», «Зацеп изнутри толчком», «Зацеп изнутри с захватом ноги», «Зацеп снаружи за дальнюю одноимённую ногу».