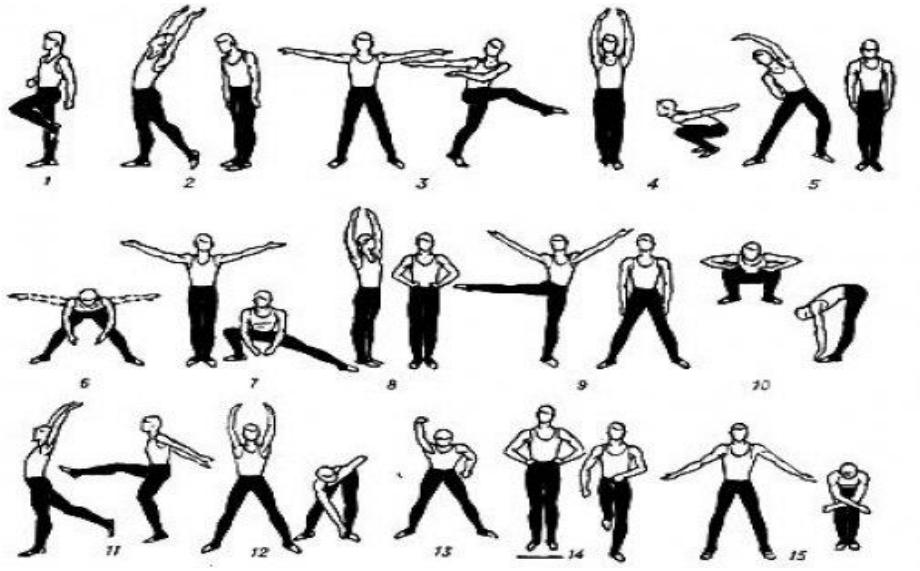
Тренировочное задание для группы рукопашного боя на 06.04.2020

Режим дня:

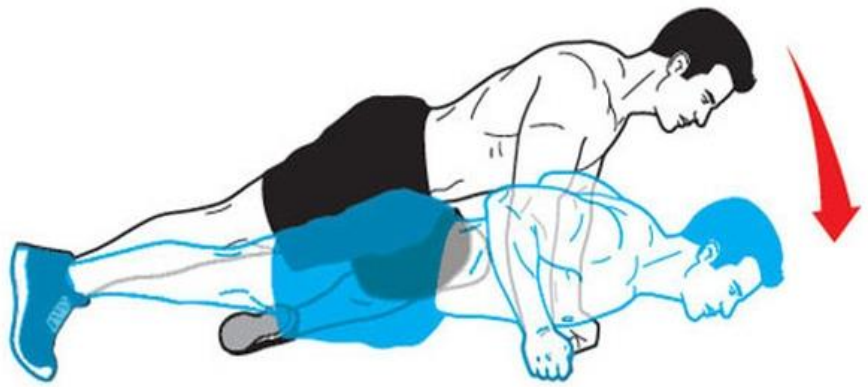
1.Зарядка 15 мин.

(комплекс упражнений см. ниже)



2. Отжимания от пола

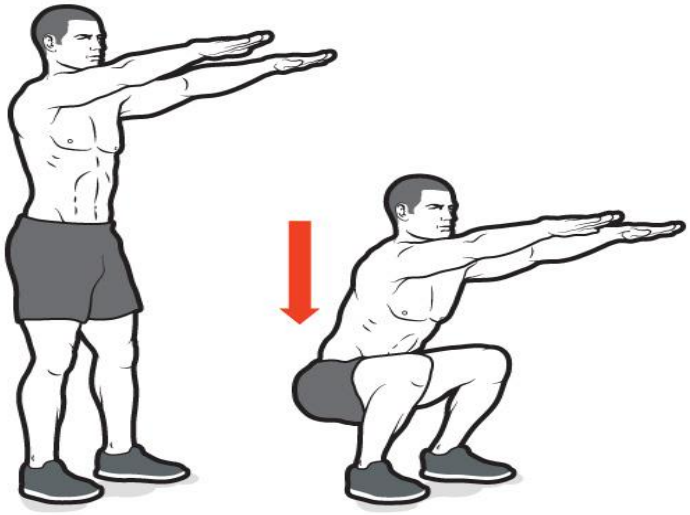
Выполняем 4 подхода по 30-60 повторений (технику выполнения см. ниже)



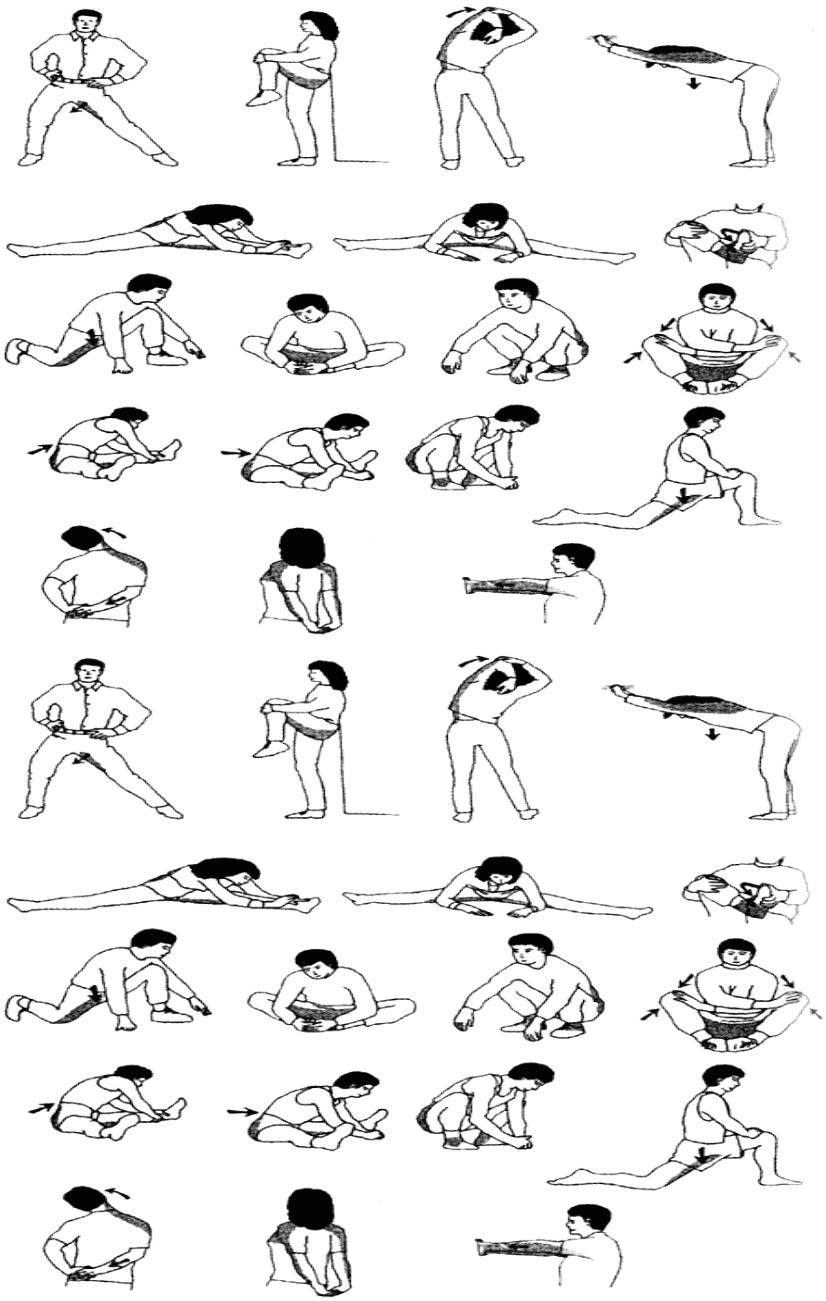
3. Приседания

Выполняем 4 подхода 40-60 повторений (технику выполнения см.ниже)

(Приседая, убедитесь, что вы опускаетесь достаточно низко, а бедра располагаются параллельно полу. Опирайтесь на пятки, не наклоняйтесь и удерживайте равновесие.)



4. гимнастический мостик

Тянемся 3-5 минут

5. Растяжка