План

самостоятельных тренировочных занятий

(дома, на улице)

для групп начальной подготовки 2 года обучения

тренер-преподаватель Лопатинский Павел Константинович

I разминка 5-8 мин.

 (бег на месте, скакалка, общеразвивающие упражнения – ноги, туловище, плечи).

II Подвороты к приёмам (имитация)

III Упражнения силового (скоростного-взрывного характера)

- приседание на одной ноге («пистолет») или с грузом по 12-15 раз на каждой ноге по 2-3 подхода.

- упражнение для спины (лежа на животе прогибания в пояснице, руки за спиной) по 12-15 раз по 2-3 подхода.

- упражнения для мышц живота (по 15-25 раз по 2-3 подхода)

- упражнения для плечевого пояса: отжимания, подтягивание, сгибание и разгибание рук с гантелями (по 10-12 раз до усталости по 2-3 подхода).

- «Пуш-пуш» - борьба с резиновым бинтом или жгутом по 2 мин по 2 раза и по 2-3 подхода.