

**Отделение дзюдо**  
**Маршрутный лист**  
**для учащихся тренера-преподавателя Щукина А.В.**  
**на период с 13 по 18 апреля 2020 года.**

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
13-18.04.	Базовый уровень 1 год	Индивидуально в течении дня во вторник, четверг и субботу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</li> <li>- наклоны корпуса</li> <li>- упражнения на растяжку</li> <li>- учикоми (с партнёром и без)</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре</li> <li>- подъём корпуса из положения лёжа</li> <li>- упор присев упор лёжа</li> <li>- подтягивания на перекладине из положения виса</li> <li>- упражнения на растяжение, дыхательные упражнения</li> </ul>	5-6 раз в каждую сторону.  5-6 раз в каждую сторону 5 минут 5 минут  30 раз  50 раз  25 раз  15 раз 5 минут
13-18.04.	Базовый уровень 3 год	Индивидуально в течении дня в понедельник, вторник, четверг, суббота.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</li> <li>- наклоны корпуса</li> <li>- упражнения на растяжку</li> <li>- учикоми (с партнёром и без)</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре</li> <li>- подъём корпуса из положения лёжа</li> <li>- упор присев упор лёжа</li> <li>- подтягивания на перекладине из положения виса</li> <li>- упражнения на</li> </ul>	5-6 раз в каждую сторону. 5-6 раз в каждую сторону 5 минут 5 минут  40 раз  60 раз  30 раз  20 раз 5 минут

			растяжение, дыхательные упражнения	
13-18.04.	Углубленный уровень 1 год	Индивидуально в течении дня в понедельник, среду, четверг, пятница.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</li> <li>- наклоны корпуса</li> <li>- упражнения на растяжку</li> <li>- учикоми (с партнёром и без)</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре</li> <li>- подъём корпуса из положения лёжа</li> <li>- упор присев упор лёжа</li> <li>- подтягивания на перекладине из положения виса</li> <li>- упражнения на растяжение, дыхательные упражнения</li> </ul>	<p>5-6 раз в каждую сторону.</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>5 минут</p> <p>5 минут</p> <p>50 раз</p> <p>70 раз</p> <p>35 раз</p> <p>25 раз</p> <p>5 минут</p>