Отделение дзюдо
Маршрутный лист
(индивидуальный план)
для учащихся тренера-преподавателя Пролетарского А.В.
на период с 20 по 25 апреля 2020 года.

Дата	Группа	Время	Упражнения
20.04	1Б	индивидуально	РАЗМИНКА: -ОРУ- 5-7мин. -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -5 мин. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 300 отжиманий за меньшее количество подходов ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин
22.04			РАЗМИНКА: -ОРУ- 5-7мин. -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -5 мин. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 400 приседаний за меньшее количество подходов ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин
24.04			РАЗМИНКА: -ОРУ- 5-7мин. -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -5 мин. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 300 пресса за меньшее количество подходов ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин