

**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
21.04	6Б	индивидуально	<p><b>РАЗМИНКА:</b>            -ОРУ - 5-7мин.            -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -10 мин.</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>            -400 отжиманий            -400 приседание</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b>            -Учукоми без партнера 5 мин.            -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин.</p>
23.04			<p><b>РАЗМИНКА:</b>            -ОРУ - 5-7мин.            -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -5 мин.</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>            -400 пресс            -400 упр. на мышцы спины</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b>            -Учукоми без партнера 5 мин.            -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин</p>
25.04			<p><b>РАЗМИНКА:</b>            -ОРУ - 5-7мин.            -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -5 мин.</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>            -200 прыжков            -максимальное количество отжиманий за 10 минут            -Упр. на мышцы спины 100 раз</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b>            -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин</p>

