Отделение дзюдо
Маршрутный лист
(индивидуальный план)
для учащихся тренера-преподавателя Пролетарского А.В.
на период с 13 по 17 апреля 2020 года.

Дата	Группа	Время	Упражнения
13.04	5Б	индивидуально	РАЗМИНКА: -ОРУ- 5-7мин. -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -10 мин. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: -Приседание 8х25 раз -Пресс 8х25раз -Отжимание 8х25 раз -Упр. на мышцы спины 8х25 раз -Прыжки 100 раз ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: -Учукоми без партнера 5 мин. -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин.
15.04			РАЗМИНКА: -ОРУ- 5-7мин. -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -5 мин. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 20 сек.-упр. на плечевой пояс 10 сек.-отдых 20 сек.-упр. на мышцы пресса 10 сек.-отдых 20 сек.-упр. на мышцы спины 10 сек.-отдых 20 сек.-упр. на мышцы ног Х 2 круга – 3 минуты отдыха 20 сек.-упр. на плечевой пояс 10 сек.-отдых 20 сек.-учукоми без партнера 10 сек.-отдых 20 сек.-упр. на плечевой пояс 10 сек.-отдых 20 сек.-учукоми без партнера Х 2 круга 3 минуты отдых -100 прыжков

			ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: -Учукоми без партнера 5 мин. -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин
17.04			РАЗМИНКА: -ОРУ- 5-7мин. -учукоми без партнера(с рез. жгутом) -5 мин. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 20 сек.-упр. на плечевой пояс 10 сек.-отдых 20 сек.-упр. на мышцы пресса 10 сек.-отдых 20 сек.-упр. на мышцы спины 10 сек.-отдых 20 сек.-упр. на мышцы ног Х 2 круга – 3 минуты отдыха -Отжимание 150 раз -Пресс 150 раз -Упр. на мышцы спины 100 раз ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: -Упр. на гибкость и растяжку 5-7 мин