Отделение самбо
Маршрутный лист
(индивидуальный план)
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 4 год	Индивидуально в течении дня во вторник, среду, пятницу и субботу.	- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени) - наклоны корпуса - упражнения на растяжку - учикоми (с партнёром и без) - сгибание разгибание рук в упоре - подъём корпуса из положения лёжа - упор присев упор лёжа - подтягивания на перекладине из положения виса - упражнения на растяжения, дыхательные упражнения	5-6 раз в каждую сторону. 5-6 раз в каждую сторону 5 минут 5 минут 45 раз 55 раз 35 раз 30 раз 5 минут