Отделение дзюдо
Маршрутный лист
(индивидуальный план)
для учащихся тренера-преподавателя Лёвин Н.Н.
на период с 18 по 23 мая 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
18-23.05.	Базовый уровень 3 год	Индивидуально в течении дня в понедельник, вторник, четверг 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 растяжение, дыхательные упражнения	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
18-23.05.	Базовый уровень 5 год	Индивидуально в течении дня в понедельник, вторник, четверг, суббота.	- 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	5-6 раз в каждую сторону. 5-6 раз в каждую сторону 5 минут 5 минут 40 раз 60 раз 30 раз

			виса - упражнения на растяжение, дыхательные упражнения	20 раз 5 минут
18-23.05.	Базовый уровень 6 год	Индивидуально в течении дня в понедельник, вторник, четверг.	- 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 растяжение, дыхательные упражнения	5-6 раз в каждую сторону. 5-6 раз в каждую сторону 5 минут 5 минут 50 раз 70 раз 35 раз 25 раз 5 минут