

Тренировочный план для самостоятельной тренировки 3 группа
Задания даны на неделю:

1. Разминка 3-4 минуты
2. Комплекс упражнений - 6 подходов (отдых между подходами 1 минута)
 - 1) отжимание - 10 раз
 - 2) чемоданчик - 10 раз
 - 3) приседание - 10 раз
3. Имитация на броски вперед (подвороты) 3 подхода (отдых между подходами 1 минута)
 - 1 минута через правую сторону
 - 1 минута через левую сторону
4. Работа с бинт резиной входы и раздергивание 3 подхода
 - 30 секунд в правую сторону
 - 30 секунд в левую сторону
6. Расслабление мышц (растяжка) 3-4 минуты