

Занятие 10

Пятница.

Сегодня тренировка смешанная.

Темп чуть выше среднего.

Будет состоять из имитации бросков из разделов желтого, оранжевого и зеленого поясов, и работы с резиновым эспандером.

Одна серия - это имитация бросков из желтого, оранжевого и зеленого пояса по 20 раз в правую сторону и 20 раз в левую сторону, отдых между поясами 30 секунд.

Затем берем резиновый жгут обеими руками и делаем подвороты поочередно по 20 раз в каждую сторону.

Делаем пять серий, с отдыхом между сериями 5 минут.

После выполнения всех пяти серий, делаем упражнение "стульчик" в течение 3 минут.

В заключительной части растягиваемся 10 минут.