

Недельный цикл тренировочных занятий в домашних условиях (дзюдо)

Понедельник:

1. Разминка(10мин.)
2. Статика (Зуруга по 4 упражнения)
 - Отжимание от пола (30сек. в медленном темпе)
 - Приседания (30сек. в медленном темпе)
 - Упражнения на пресс (60сек.,45сек.,30сек.)
 - Упражнения для мышц спины (60сек.,45сек.,30сек.)
3. Домик (3 подхода - по 2мин.)
Планка (3 подхода - по 2мин.)
4. Общеразвивающие упражнения на гибкость (15мин.)

Вторник:

1. Разминка(10мин.)
2. Работа с резиной (300 подворотов в обе стороны, 200 сбросов в обе стороны).
 - Отжимание (100раз.)
 - Приседание (100раз.)
 - Планка на локтях (4мин.)
 - Киба-дача (10мин.)
3. Общеразвивающие упражнения на гибкость (15мин.)

Среда:

1. Разминка(10мин.)
2. Статика (Зуруга по 4 упражнения)
 - Отжимание от пола (30сек. в медленном темпе)
 - Приседания (30сек. в медленном темпе)
 - Упражнения на пресс (60сек.,45сек.,30сек.)
 - Упражнения для мышц спины (60сек.,45сек.,30сек.)

3. Домик (3 подхода - по 2мин.)

Планка (3 подхода - по 2мин.)

4. Общеразвивающие упражнения на гибкость (15мин.)

Четверг:

1. Разминка (10мин.)

2. Работа с резиной (300 подворотов в обе стороны, 200 сбросов в обе стороны).

- Отжимание (100раз.)

- Приседание (100раз.)

- Планка на локтях (4мин.)

- Киба-дача (10мин.)

3.. Общеразвивающие упражнения на гибкость (15мин.)

Пятница:

1. Разминка(10мин.)

2. Статика (Зуруга по 4 упражнения)

- Отжимание от пола (30сек. в медленном темпе)

- Приседания (30сек. в медленном темпе)

- Упражнения на пресс (60сек.,45сек.,30сек.)

- Упражнения для мышц спины (60сек.,45сек.,30сек.)

3. Домик (3 подхода - по 2мин.)

Планка (3 подхода - по 2мин.)

4. Общеразвивающие упражнения на гибкость (15мин.)

Суббота:

У кого есть возможность:

Бег (40-50мин.) или скакалка (4 подхода по 5мин.)

Общеразвивающие упражнения на гибкость (15мин.)