

## **Занятие 7**

Сегодня тренировка состоит из двух блоков.

Разминка

**Первый блок** - это имитация бросков на желтый, оранжевый и зеленый пояса.

**Второй блок** - это силовые упражнения.

Темп - чуть выше среднего.

Делаем имитацию бросков из желтого пояса 15 раз в правую сторону и 15 в левую сторону.

Отдых 1 минута.

Затем делаем имитацию бросков из оранжевого пояса по 15 раз в обе стороны.

Отдых 1 минута.

Также выполняем имитацию бросков из зеленого пояса по 15 раз в каждую сторону.

Отдых 1 минута.

**Это будет одна серия.**

**Делаем пять серий.**

В перерывах между сериями садимся в позу "лотоса" одну минуту.

В втором блоке надо набрать 100 отжиманий от пола и 200 раз упражнения на пресс.

В заключительной части растяжка в течении 10 минут.