

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

Тренер Журавлева Д.В.

Отделение дзюдо.

В период с 02.02.22 - 13.02.22.

НП-1

<p>02.02.22.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Разминка (20 мин.)2. Бег (средний темп) (10 мин.)3. Комплекс на развитие гибкости (20 мин.)4. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости (30 мин.)5. Бросковая техника (30 мин.) <p>-Страховка -Задняя подножка -Отработка захватов на ткани</p> <ol style="list-style-type: none">6. Заминка (10 мин.)	<p>04.02.22.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Разминка (20 мин.)2. Бег (средний темп) (10 мин.)3. Комплекс на развитие гибкости (25 мин.)4. Комплекс силовых упражнений на мышцы рук, ног, пресса, спины (30 мин.)5. Заминка (5 мин.)
<p>07.02.22.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Разминка (20 мин.)2. Бег (средний темп) (10 мин.)3. Комплекс на развитие гибкости (25 мин.)4. Комплекс упражнений на подвижность опорно-двигательной системы (30 мин.)5. Заминка (5 мин.)	<p>09.02.22.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Разминка (20 мин.)2. Бег (средний темп) (10 мин.)3. Комплекс на развитие гибкости (20 мин.)4. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости (30 мин.)5. Бросковая техника (30 мин.) <p>-Страховка -Задняя подножка -Отработка движений ног в борьбе</p> <ol style="list-style-type: none">6. Заминка (10 мин.)
<p>11.02.22.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Разминка (20 мин.)2. Бег (средний темп) (10 мин.)3. Комплекс на развитие гибкости (25 мин.)4. Комплекс силовых упражнений на мышцы рук, ног, пресса, спины (30 мин.)5. Заминка (5 мин.)	