

Джиу-джитсу

Группа ТСС-1

<ol style="list-style-type: none">1. Работа с резиной 30 минут2. Кардио-силовой комплекс по Попову 40 минут.3. Иммитация технических действий в стойке:<ul style="list-style-type: none">- бросок через бедро-зацеп изнутри 4x10 в обе стороны;- зацеп изнутри-подсечка изнутри 4x10 в обе стороны;- подсечка изнутри-задняя подножка изнутри 4x10 в обе стороны;- подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро 4x10 раз. (60 минут)5. Комплекс №1 на развитие гибкости 20 минут.	<ol style="list-style-type: none">1. Работа с резиной 30 минут2. Домашняя тренировка по Попову 40 минут.3. Техника ударов руками (20 минут)4. Техника ударов ногами (20 минут)5. Комплекс упражнений на мышцы пресса и спины (сайт НГУ им. Лесгафта www.lesfat.ru) (10 минут)6. Иммитация комбинаций бросков: вперед-назад, вправо-влево 20 минут.7. Комплекс №2 на развитие гибкости 20 минут.
<ol style="list-style-type: none">1. Одиночные дриллы ВJJ (30 минут)2. Кардио-силовой комплекс по Попову (50 минут).3. Техника ударов руками и ногами (40 минут)4. Комплекс упражнений со скакалкой (20 минут)5. Комплекс №1 на развитие гибкости (10 минут).	<ol style="list-style-type: none">1. Работа с резиной 40 минут2. Одиночные дриллы ВJJ (50 минут)3. Домашняя тренировка по Попову 50 минут.4. Комплекс №1 на развитие гибкости (20 минут).
<ol style="list-style-type: none">1. Работа с резиной 30 минут2. Кардио-силовой комплекс по Попову 40 минут.3. Техника ударов руками (30 минут)4. Техника ударов ногами (30 минут)5. Комплекс упражнений со скакалкой (10 минут)6. Комплекс №1 на развитие гибкости 20 минут.	<ol style="list-style-type: none">1. Одиночные дриллы ВJJ (30 минут)2. Смешанная тренировка по Попову (50 минут).3. Техника ударов руками и ногами (50 минут)4. Комплекс для развития силовой выносливости (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)
<ol style="list-style-type: none">1. Работа с резиной 30 минут2. Кардио-силовой комплекс по Попову 40 минут.3. Техника ударов руками (30 минут)4. Техника ударов ногами (30 минут)5. Иммитация технических действий в стойке:<ul style="list-style-type: none">- бросок через бедро-зацеп изнутри 4x10 в обе стороны;- зацеп изнутри-подсечка изнутри 4x10 в обе стороны;- подсечка изнутри-задняя подножка	<ol style="list-style-type: none">1. Одиночные дриллы ВJJ (30 минут)2. Смешанная тренировка по Попову 50 минут).3. Техника ударов руками и ногами (50 минут)4. Комплекс для развития силовой выносливости (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)

<p>изнутри 4x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро 4x10 раз. (20 минут)</p>	
<p>1. Работа с резиной 30 минут 2. Кардио-силовой комплекс по Попову 40 минут. 3. Иммитация технических действий в стойке: - бросок через бедро-зацеп изнутри 4x10 в обе стороны; - зацеп изнутри-подсечка изнутри 4x10 в обе стороны; - подсечка изнутри-задняя подножка изнутри 4x10 в обе стороны; - подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро 4x10 раз. (60 минут) 5. Комплекс №1 на развитие гибкости 20 минут.</p>	<p>1. Работа с резиной 30 минут 2. Домашняя тренировка по Попову (сайт школы www.sportpetergof.ru) 40 минут. 3. Техника ударов руками (20 минут) 4. Техника ударов ногами (20 минут) 5. Комплекс упражнений на мышцы пресса и спины (сайт НГУ им. Лесгафта www.lesfat.ru) (10 минут) 6. Иммитация комбинаций бросков: вперед-назад, вправо-влево 20 минут. 7. Комплекс №2 на развитие гибкости 20 минут.</p>
<p>1. Одиночные дриллы ВJJ (30 минут) 2. Кардио-силовой комплекс по Попову (50 минут). 3. Техника ударов руками и ногами (40 минут) 4. Комплекс упражнений со скакалкой (20 минут) 5. Комплекс №1 на развитие гибкости (10 минут).</p>	<p>1. Работа с резиной 40 минут 2. Одиночные дриллы ВJJ (50 минут) 3. Домашняя тренировка по Попову (сайт школы www.sportpetergof.ru) 50 минут. 4. Комплекс №1 на развитие гибкости (20 минут).</p>