

Группа ТСС-4

Джиу-джитсу

<p>1. Работа с резиной 30 минут</p> <p>2. Кардио-силовой комплекс по Попову 40 минут.</p> <p>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)</p> <p>5. Комплекс №1 на развитие гибкости 20 минут.</p>	<p>1. Работа с резиной 30 минут</p> <p>2. Домашняя тренировка по Попову 40 минут.</p> <p>3. Техника ударов руками (20 минут)</p> <p>4. Техника ударов ногами (20 минут)</p> <p>5. Комплекс упражнений на мышцы пресса и спины (сайт НГУ им. Лесгафта www.lesfat.ru) (10 минут)</p> <p>6. Иммитация комбинаций бросков: вперед-назад, вправо-влево 20 минут.</p> <p>7. Комплекс №2 на развитие гибкости 20 минут.</p>
<p>1. Одиночные дриллы ВJJ (сайт школы www.sportpetergof.ru) (30 минут)</p> <p>2. Кардио-силовой комплекс по Попову (50 минут).</p> <p>3. Техника ударов руками и ногами (40 минут)</p> <p>4. Комплекс упражнений со скакалкой (20 минут)</p> <p>5. Комплекс №1 на развитие гибкости (10 минут).</p>	<p>1. Работа с резиной 40 минут</p> <p>2. Одиночные дриллы ВJJ (50 минут)</p> <p>3. Домашняя тренировка по Попову 50 минут.</p> <p>4. Комплекс №1 на развитие гибкости (20 минут).</p>
<p>1. Работа с резиной 30 минут</p> <p>2. Кардио-силовой комплекс по Попову 40 минут.</p> <p>3. Техника ударов руками (30 минут)</p> <p>4. Техника ударов ногами (30 минут)</p> <p>5. Комплекс упражнений со скакалкой (10 минут)</p> <p>6. Комплекс №1 на развитие гибкости 20 минут.</p>	<p>1. Одиночные дриллы ВJJ (30 минут)</p> <p>2. Смешанная тренировка по Попову (50 минут).</p> <p>3. Техника ударов руками и ногами (50 минут)</p> <p>4. Комплекс для развития силовой выносливости (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)</p>
<p>1. Работа с резиной 30 минут</p> <p>2. Кардио-силовой комплекс по Попову 40 минут.</p> <p>3. Техника ударов руками (30 минут)</p> <p>4. Техника ударов ногами (30 минут)</p> <p>5. 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</p>	<p>1. Одиночные дриллы ВJJ (30 минут)</p> <p>2. Смешанная тренировка по Попову (50 минут).</p> <p>3. Техника ударов руками и ногами (50 минут)</p> <p>4. Комплекс для развития силовой выносливости (сайт школы www.sportpetergof.ru) (20 минут)</p>

<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 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 50 минут. 4. Комплекс №1 на развитие гибкости (20 минут).</p>