

Тренировочные занятия
для тренировочных групп по дзюдо

№	Этап	Содержание занятия	Время
3	Вводная часть	Задача на занятие: Развитие верхнего плечевого пояса	
	Подготовительная часть	Общеразвивающие упражнения	
	Основная часть	Упражнения выполняются в течении дня: 1.Отжимания, руки на ширине плеч-300 раз. 2.Отжимание узким хватом, локти назад-300 раз. 3.Отжимание от стула, спиной-200 раз. 4.Отжимание от стены стойка на руках-50 раз. 5.Тяга резины (вправо, влево) по 200 раз в каждую сторону. Между подходами гибкость и растяжка	