

Континенте усерднейший
для уривки иаголаиет иау-иу 1
решера Рленнулаиуиу ф. 90
иет. срада. иибаниа с 14⁰⁰ 16⁰⁰
иа периау с таурале 30 ииуиу
2020 года.

1. Приседание ноги гурь иеиуе иеиуе
2. Оттеп ланик от иона.
3. Пресс ноги иеиуеогнутие
4. Протекти с иеиуеио ирисера
5. оттеп ланик иу уиора сзари (иои ир. еиуе)
6. Сибание ратибание ног в уиоре с та
(кузиеиуе).
7. Редтеп ланик ие воекай иеиуе ииукай
иуеиуеиуе (ро колониет кузиеиуе,
руки воеиуе иеиуеиуе иеиуе-ою)
8. Сибание ратибание ног в уиоре лэте
+ воеиуе иеиуеиуе вверх (бурии).
9. Конет еиуе еед
10. Зоблониет вояи етеки (де иуиуеиуе
иуеиуе рата ири бресиак)

Все эти иуеиуе воеиуе иеиуе 3 иеуеиуе
иа 10-15 рат Три рата в иеиуеиуе.

Меню робатай ратибание иеиуе и
этиуе иеиуеиуеиуе. Рааа отгоиуе 5-10
секуиуе иеиуеиуе. иеиуеиуе иеиуеиуе
20-30 секуиуе.

Классные упражнения
 для учебно-тренировочной
 группы 2 года обучения
 Тренера Мещерякова Р. Р.
 по переносу армий по 30.
 конкурсов день с 17.30 до 19.00.

1. Криволинейный
2. Отжимания
3. Пресс
4. Криволинейный с весом
5. Отжимания из упора
сзади
6. Кузнечик
7. Подтягивание
8. Буря
9. Канат висит есть
10. Заблуждение возле
стенки

Все эти упражнения
 выполняются по 3-4
 подхода по 20-30 раз
 два раза в неделю
 или, сразу.

1. Тела рук-ов муча
одной рукой.
2. Тела рук-ов муча
двумя руками.
3. Подтягивание рук в стороны
4. Сведение рук из упора
сзади
5. Круговое вращение
вперед
6. Круговое вращение
назад
7. Тела руками муча
с коленом вперед
8. Тела муча с
коленом вперед
к колену по
по 3-4 подхода по
50 раз три раза в
неделю 49; 25; 15; 10.

Кашпоке ур-ий гит

2-х урши шогальной ножки 3(1)

3(2) ура ебу гениел Френца

Минку шима ф. 9
комурбит гиль с 10⁰⁰-10³⁰; 16⁰⁰-17³⁰/2-е
урши:

1. Приседашил
2. Отлеи маиса от кама
3. Пресе коми есечетые
4. Проктеки с елемого
приседа
5. От леи шимел у урора
сзадн
6. Кузнечик (е-ие рож-ие шог
бурора ле'неа)
7. Разгелывание на бурора
или шухой керек-ие
8. Сидание рож-ие шог бурора
ле'неа + ширывание
вверх (бурши).
9. Канот елма есго
10. Забемение вози
стенки

Все эти ур-ий шимелел
нк: ерду по 3 шухеда
10-15 рож. Время отрока
шиму урж-ел 10-15сек;
шиму шухорам 10-30сек;

1. Гела руж-ого шугто-
(шуро в веле ширине-
но едной ружей)
2. Гела руж-ого шугто
(две ружей шуро,
шито).
3. Разведение руж в
сторону с руж-ом
шугтея.
4. Круговое вращение
руж шире с шугтея
5. Круговое вращение
нож с шугтея
6. Гела руж-ие шугто
с шимом,
шире
7. Гела шугто с
шимом к камерой
шог и в центр

Все эти ур-ий шим-ел
по 3 шухеда 20-30
рож. Время отрока
также как и в
шр-е шим-ел
шимелел их
в, ш, ш.