Тренировочное задание для группы УТ-3.Тренер Бизиенков.(отделение джиу джитсу)

1. Общая разминка и совершенствование подвижности суставов (бег, скачки, прыжки, сгибание корпуса, повороты, растяжка мышц.) 15 мин( больше прыжковых упражнений на двух ногах-левой -правой стопе-прыжки в стороны-прыжки с разворотами)

2. Комплекс упражнений с резиной ( работа на плечевой пояс-руки-мышцы спины).Резина в натянутом состоянии -хорошо закреплена на опоре. Отдых между упражнениями 1 минута -между подходами 30 секунд. .располагаемся лицом к месту крепления резины-скручивание резины кистями внутрь-изнутри-сгибаем и разгибаем кисть руки в сухожилии.( 2 подхода по 1 минуте)

-скручивание резины в локтевых суставах внутрь-изнутри (2 подхода по 1 минуте) -лицом к креплению резины-выдергиваем резину к правому колену-между ног -левому колену ( лыжник) (2подхода по 1 минуте) -лицом к креплению резины-локти прижаты к бокам –сгибаем и разгибаем руки в локтевых суставах и достаем натянутой резиной до груди (2 подхода по 1 минуте) -лицом к креплению резины-кисти с резиной на бедрах-поднимаем в стороны до прямого угла в плечевом поясе и опускаем руки ( 2 подхода по 1 минуте)

-спиной к креплению резины-руки с резиной прижаты к грудной клетке-выбросы 2 рук одновременно от себя ( 4 подхода по 1 минуте) -спиной к креплению резины-руки в локтях выпрямлены -резина в натянутом положении--скручиваемся в поясничном отделе –(тяга)левой рукой на уровне плеча максимально в сторону 20 раз и вправо 20 раз (2 подхода) -спиной к креплению резины-руки с резиной прижаты к правому и левому плечу-выбрасываем руки вверх над головой (2 подхода по 1 минуте) -спиной к креплению резины-по 10 выбросов правой рукой на максимальной скорости и 10 левой с повтором( 2 подхода по 40 выбросов) 3. Комплекс упражнений на растяжку. ПРИНЦИПИАЛЬНО.КОЛЕНО ДОСТАЁТ ГРУДЬ

– скручивание тазобедренного сустава в левую/правую сторону, выброс стопы выше поясничного отдела, 2 подхода по 20 раз опорная правая нога 2 подхода опорная левая нога 2 подхода (опора руками на стену).

Общий повтор 2 раза

– мая гери (выброс стопы выше тазобедренного сустава 2 раза по 20 раз. Общий повтор 2 раза.

Время 3 мин

–йоко гери (выброс стопы выше тазобедренного сустава 2 раза по 20 раз. Общий повтор 2 раза.

Время 3 мин

– мая гери+йоко гери (выброс стопы выше тазобедренного сустава 2 раза по 20 раз. Общий повтор 2 раза. Время 3 мин   4.Ударная техника ВСПОМИНАЕМ КОМБИНАЦИИ РУКИ-НОГИ. -мае гери+двойка руками (   2 подхода по 1 минуте ) .- мае гери + двойка руками+йоко гери ( 2 подхода по 1 минуте) -   маваши + йоко гери (2 подхода по 1 минуте) -   маваши +гяко гери+йоко гери ( 2 подхода по 1 минуте)

4. Упражнение на развитие силы..(ПРЕСС) СТАРАЙТЕСЬ ЭТОТ КОМПЛЕКС ДЕЛАТЬ ПОСТОЯННО

Комплекс упражнений на пресс

– подъем верхней части плечевого пояса 20 раз

- боковое положение корпуса (левостороннее, правостороннее) по 20 раз

- положение корпуса на животе подъем 20 раз

- положение корпуса на спине подъем 20 раз

- скручивание влево, вправо, фиксация груди на полу 20 раз

- положение корпуса на спине- заброс ног за левое/правое плечо, касание коленом пола 20 раз

- «книжка». Прогибаемся в поясничном отделе и захлёстываем кистями рук подколенные суставы 20 раз

-положение упор лежа; отжимание на руках 20 раз(стопы располагаем на подставке ) - положение упор лёжа-отжимание на руках 20 раз(опора только на одной ноге-вторая находится в поднятом положении-при смене подходов ноги меняются)

Время выполнения каждого 2.5 мин по 4 подхода.2 последних на максимальной скорости.

5. Восстановление работоспособности организма. Легкая растяжка 10 мин.

.