

Спортивный клуб карате-кекусинкай «ЭДО», гр. 1, 2, 3

Дата: 7 апреля 2020 г.

Преподаватель: Исмаилзаде Э.Т.

Тема «Тренировка ног»

Ссылка на видео в группе: https://vk.com/karate_edo58_zarya?z=video-135260341_456239262%2F5473a859dab6d6d701%2Fpl_wall_-135260341

Задания:

- 1.Приседание с шагом в сторону 30 раз +скрещенные приседания 20 раз на каждую ногу. Выполняем 3-4 круга.
 - 2.Комплекс махов из упора на четвереньках. Мах в сторону 20-30раз +мах назад вверх 20-30 раз. 3 круга.
 - 3.Приседания на одной ноге: 3 подхода на каждой ноге, до отказа.
 - 4.Стато-динамические приседания с упором на стену: 30 сек. работы, 30 сек. – отдых, 30 сек. – работы, 30 сек. – отдых, 30 сек. - работы =1 подход. Таких 2 подхода.
 - 5.Подъемы на носки или прогулка на носках с весом. Стараемся добиваться в икрах сильного жжения.4 подхода.
- В комплексе на взрыв играем в лесенку, я прибавлял по 2 раза, вы можете прибавлять по 1 разу.

Не забываем про растяжку! Всем здоровья!

Присылаем видео приседаний на одной ноге.