

Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя Г.В.Чуршукова



1. Разминка на борцовском мосту
2. Упражнение на развитие силы бицепса
3. Упражнение на развитие силы пресса
4. Имитационные упражнения на работу ног (имитация приемов борьбы)



Имитационные упражнения на работу ног при выполнении приемов



Упражнения на развитие силы бицепса



Упражнения на турнике: отжимания из-за спины, подтягивания



Подъем переворотом. Выход силой на одну руку с последующим разворотом и отжиманием из-за спины.



Отжимания от груди. Выпрыгивания.



Сгибания туловища.



IMG_20200521_162259.jpg



IMG_20200521_162302.jpg



IMG_20200521_162325.png



IMG_20200521_162334.png

Разминка перед основной частью тренировки.



IMG_20200521_162757.jpg



IMG_20200521_162758.jpg



IMG_20200521_170323.jpg



IMG_20200521_170333.jpg

Сверху разминка. Внизу – упражнения с резиной и «лодочка».