План на 23.06.20

Подготовительная часть

1.Разминка 10 мин

2.Работа на челночном передвижении 5 мин

3. Работа в челноке левой рукой 5 мин

4.Работа на челноке левой прямой, левый выход любой 5мин

5. Работа на челноке правой прямой, левый выход любой 5мин

6. Работа на челноке двойка выход с левой 5мин

Основная часть работа с утяжелением:

1. Работа с гирей 16кг выталкивание на одну руку 3 мин

2. Работа с гирей 16 кг выталкивание на другую руку 3 мин

3. Выталкивание до груди гири 3 мин

4. Выталкивание гири выше головы 3 мин

Заключительная часть:

Пресс 100 раз

Тянемся