КУДО, тренер Арстамян А.В. группы 1,2

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Задание |
| 13.05 | Скакалка: 2 раунда по 3 минуте. Отдых между раундами 3 минуты (в это время тянем ноги).  База ударов в комплексе с гантелями в комплексе.  Отработка челнока 3 раунда по 2 мин. Растяжка 5 мин.  Бой с тенью 4 раунда по 1 мин.  ОФП по 30 раз! В конце мучительно больная (дети знают) растяжка 10 минут. |
| 15.05 |
|  |