

**Тренировочные занятия**  
для тренировочных групп по дзюдо

№	Этап	Содержание занятия	Время
	Вводная часть	Задача на занятие: функциональная выносливость	
	Подготовительная часть	Общеразвивающие упражнения, растяжка, гибкость в партере	
	Основная часть	Кросфит 5 кругов по 9 упражнений (10; 20; 20; 15; 10 сек) <b>отдыха между упражнениями нет.</b> 1. Выпрыгивание с хлопком над головой 2. Подвороты на скорость 3. Отжимание 4. Пресс 5. Упражнения на 4 счета 6. Подвороты на скорость 7. Прыжки, колени к груди 8. Отжимание с хлопком от пола 9. Приставной шаг	
	Заключительная часть	Упражнения на растяжку, гибкость	