

План для ГНП 3 года (№1) и ГНП 3 гола (№2) на 12, 13 ноября 2021 г.

1. Кросс с передвижениями в стойке самбиста – 15-20 минут
2. Растяжка – 30 минут
3. Упражнения на силовую выносливость в 2-3 подхода: 60 минут
Отжимания: 80 раз
Подтягивания: 40 раз
Пресс: 60 раз
Спина: 60 раз
4. Маховая растяжка, повороты и мост у стены (15 минут).