ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

План

тренировочных занятий на время дистанционного

обучения 21.12- 26.12.2020г

тренер-преподаватель: Кошурников С.А.

вид спорта: Каратэ

группа: УТ-4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Дата | Описание | Количество часов |
| Понедельник | 21.12.2020 | Разминка- 15 минут. Основная часть: тест на выносливость. Видео: https://youtu.be/THHerJK3Wx4Заключительная часть:Упражнения для развития гибкости. | 3 |
| Вторник | 22.12.2020 | Разминка- 15 минут.Основная часть: Круговая тренировка (кроссфит). Видео: https://youtu.be/8PwXDQVkYeUЗаключительная часть: Упражнения на растягивание и расслабление. | 3 |
| Среда | 23.12.2020 |  Разминка- 15 минут.Основная часть: Функциональная тренировка. Видео: https://youtu.be/VpuU0gGUftoЗаключительная часть:Упражнения на растяжку. | 3 |
| Четверг | 24.12.2020 | Разминка- 15 минут.Основная часть: выполнить 5 упражнений по 1 минуте, отдых между упражнениями 30 сек.- 1 мин. Выполнить 3 круга, отдых между кругами 2-3 минуты. Видео:https://youtu.be/Z39Q4gaZZX0Заключительная часть:упражнения на растягивание и расслабление. | 3 |
| Пятница | 25.12.2020 | Тренировка на улице. Разминка- 15 минут.Основная часть:Кросс 30 минут, темп ниже среднего.Подтягивания разными хватами (6 подходов, количество раз- максимально). Заключительная часть: Упражнения для развития гибкости. | 3 |
| Суббота | 26.12.2020 | Тренировка на улице. Разминка- 15 минут.Основная часть: круговая тренировка, 4 круга, отдых между кругами 3-5 минут.1. Отжимания на брусьях- 10 раз
2. Подтягивания- максимально
3. Выпрыгивания вверх- 10 раз
4. Подъём ног к перекладине- 10 раз
5. Разножка- 20 раз
6. Прыжки в длину- 10 раз
7. Ускорение- 30 метров

Заключительная часть:Упражнения, развивающие гибкость. Восстановительные упражнения. |  3 |
|  |