ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

План

тренировочных занятий на время дистанционного

обучения 21.12-25.12.2020

тренер-преподаватель Бубнов А.В.

Каратэ группа: НП-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Дата | Описание | Количество часов |
| Понедельник | 21.12.2020 | Разминка 15 минут  Отжимания от пола на кулаках, 10-раз  Приседания 20раз  Пресс. Подьем корпуса-20раз  3 серии…  Основная часть  Упражнения выполнять на низкой скорости, затем все серии выполнять на максимальной скорости  Заключительная часть. Упражнения для развития гибкости. (в видео указано какие упражнения и количество) | 2 |
| Среда | 23.12.2020 | Разминка 15-20 минут  1.Мая гери 20/20раз  2. Маваши гери 20/20 раз  3.Уромаваши гери 20/20  Упражнения на ОФП (в видео указано какие упражнения и количество) | 2 |
| Пятница | 25.12.2020 | Разминка 15 минут (степ, передвижения)  Упражнения на гибкость 10 минут.  Бёрпи 3 серии по 1 мин  Повторение ката: (токьеку шидан, нидан, сандан)  Упражнения на ОФП (в видео указано какие упражнения и количество) | 2 |