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 минутОтжимания от пола на кулаках, 10-разПриседания 20разПресс. Подьем корпуса-20раз3 серии…Основная частьУпражнения выполнять на низкой скорости, затем все серии выполнять на максимальной скоростиЗаключительная часть. Упражнения для развития гибкости. (в видео указано какие упражнения и количество) | 2 |
| Среда | 23.12.2020 | Разминка 15-20 минут1.Мая гери 20/20раз2. Маваши гери 20/20 раз3.Уромаваши гери 20/20Упражнения 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 минПовторение ката: (токьеку шидан, нидан, сандан)Упражнения на ОФП (в видео указано какие упражнения и количество) | 2 |