ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

План

тренировочных занятий на время дистанционного

обучения 21.12-26.12.2020

тренер-преподаватель Бубнов А.В.

Каратэ группа: УТ-4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Дата | Описание | | Количество часов |
| Понедельник | 21.12.2020 | Кросс-40 мин УРГ-20мин  УРГ 15 мин. отработка связок в стену( в германа или боксерский мешок) связки: двоечка, забегание, повторный удар, передняя ой цки. + в конце связки, любой удар ногой 10/10 входов в противника в каждой стойке. Таких 3 серии. В конце тренировки 3 серии бёрпи по 40 сек, между сериями минута отдыха и восстановления дыхания. | | 3 |
| Вторник | 22.12.2020 | УРГ 15 мин. повторение ката: пинан шидан, нидан, сандан. Бой с тенью( ставим акцент на передвижение на ногах, вокруг противника) каждые 7-10 секунд атака. 10 спаррингов по 1 мин | | 3 |
| Среда | 23.12.2020 | УРГ( упражнение на растягивания и гибкость) 15 мин. Повторение ката: такъёку шидан,нидан, сандан 20 мин. Силовая: отжимания широким хватам 20раз, пресс руки за головой 20раз, мае гери с колена по 15 раз каждой ногой. | | 3 |
| Четверг | 24.12.2020 | УРГ 15 мин. упражнение с координационной лесенкой( можно выложить пояс, как делали ) 5 разных упражнений по 20 сек. В конце тренировки 3 серии бёрпи по 40 сек, между сериями минута отдыха и восстановления дыхания | | 3 |
| Пятница | 25.12.2020 | УРГ 15 мин. отработка связок в стену( в германа или боксерский мешок) связки: двоечка, забегание, повторный удар, передняя ой цки. + в конце связки, любой удар ногой 10/10 входов в противника в каждой стойке. Таких 3 серии. В конце тренировки 3 серии бёрпи по 40 сек, между сериями минута отдыха и восстановления дыхания. | | 3 |
| Суббота | 26.12.2020 | Кросс-40 мин УРГ-20мин | 3 | |