План тренировочных занятий для самостоятельной работы на время дистанционного обучения

С 21.12.20 – 26.12.20

Тренер: Вашурин В. В. Ут-5(1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Описание | Вид тренировки |
| Понедельник | Разминка 10 мин  УРГ 15 мин  Стэп 30 сек + разножка 30 сек 6 серий (м/у сериями 3 мин отдых)  Махи ногами по 40 раз каждой в 4 направлениях  Заминка 10 мин | Выносливость  Координация |
| Вторник | Разминка 10 мин  УРГ 10 мин  Акробатика в медленном темпе 12 упр. 8 серий (м/у сериями растяжка 4 мин)  Заминка 10 мин | Развитие гибкости  Акробатика |
| Среда | УРГ 10 мин  Дыхательная техника каратэ 1 час  Заминка 20 мин | Развитие техники дыхания |
| Четверг | Разминка 10 мин  Ург 10 мин  Силовая тренировка:   * Отжимания от пола на кулаках 15 раз 6 серий * Подъем туловища 15 раз 6 серий * Подъем ног лежа на полу 15 раз 6 серий * Приседания 15 раз 6 серий * Выпрыгивания вверх 15 раз 6 серий   Между сериями отдых, восстановление 2 мин  Заминка 10 мин | Силовая |
| Пятница | Растяжка, гибкость 20 мин  Базовая техника каратэ в виде комбинаций передвижения в стойках со статическим завершением каждого действия с выдерживанием твердой формы исполнения 1 час  Заминка 20 мин | Развитие базовой техники каратэ |
| Суббота | Разминка 10 мин  Разогрев в форме 4 подходов по 4 минуты «Заводила»  Спаринговая техника каратэ в режиме «Бой с тенью» 8 спарингов по 2 мин (м/у спарингами отдых, восстановление 2 мин)  Заминка 10 мин | Развитие спаринговой техники каратэ |
| Воскресенье |