План тренировочных занятий для самостоятельной работы на время дистанционного обучения

С 21.12.20 – 26.12.20

Тренер: Леонов Е.В. ут-1 (2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Описание | Вид тренировки |
| Понедельник | УРГ 15 минСтэп 30 сек 6 серий (м/у сериями 3 мин отдых)Махи ногами по 15 раз каждой в 4 направленияхЗаминка 10 мин | ВыносливостьКоординация |
| Вторник | УРГ 10 минАкробатика в медленном темпе 12 упр. 4 серии (м/у сериями растяжка 4 мин)Заминка 10 мин | Развитие гибкостиГимнастика |
| Среда | УРГ 10 минБазовая техника каратэ 1 часЗаминка 20 мин | Развитие базовой техники каратэ |
| Четверг | Ург 10 минСиловая тренировка: Отжимания от пола на кулаках 10 раз 4 серийПодъем туловища 10 раз 4 серийПодъем ног лежа на полу 10 раз 4 серийПриседания 10 раз 4 серийВыпрыгивания вверх 10 раз 4 серийМежду сериями отдых, восстановление 2 минЗаминка 10 мин | Силовая |
| Пятница | Растяжка, гибкость 20 минБазовая техника каратэ 1 часЗаминка 10 мин | Развитие базовой техники каратэ |
| Суббота |
| Воскресенье |