Дистанционное образование

ПЛАН

Секция «КАРАТЭ» НП-2

Тренер-преподаватель Туканов А.С.

ПОНЕДЕЛЬНИК 21.12.2020

РАЗМИНКА

2 раунда

12 попеременно лучшая в мире растяжка 📹

16 попеременно выпады воина шагом вперед 📹

15 приседаний с минибендом выше колен @ плавно вниз + пауза 1 сек внизу

СИЛОВОЙ БЛОК

3 раунда

A1. 8 гоблет-приседаний @ 3 сек вниз + 1 сек пауза внизу 📹

A2. 8 тяг амортизатора в наклоне @ 1 сек наверху + 3 сек вниз 📹

A3. 8 опусканий прямых ног лёжа @ 3 сек вниз + 1 сек пауза внизу 📹

БЛОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3 раунда

B1. 12 горизонтальных отведений плеча с амортизатором @ 1 сек пауза в конечной точке 📹

B2. 12+12+12+12 латеральных шагов с X-амортизатором 📹

БЛОК ВЫНОСЛИВОСТИ

6 раундов

90 сек в равномерном темпе:

5-10-15-...

Становая тяга с гантелью 📹

10-20-30-...

Бег в упоре лёжа 📹

90 сек отдых \* каждый раунд начинается с начала

СРЕДА 23.12.20

РАЗМИНКА

2 раунда

12 попеременно лучшая в мире растяжка №2 📹

16 попеременно приседания в сторону 📹

3 по 5 к/с приседания скейтера 📹

СИЛОВОЙ БЛОК

4 раунда

A1. 4 на каждую сторону cплит-приседания с гантелями @ 5 сек вниз + 1 сек пауза внизу 📹

A2. 4 пуловер с амортизатором @ 1 сек пауза в конечной точке + 5 сек наверх

БЛОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3 раунда

B1. 8 сгибание на бицепс с амортизатором @ 3 сек вниз

B2. 8 боковая планка + одноименные колено к локтю @ 2 сек пауза в конечных точках 📹

B3. 8 "ракушка" с амортизатором @ 3 сек пауза в конечных точках 📹

ПЯТНИЦА 25.12.20

РАЗМИНКА

Хорошая суставная разминка

БЛОК ВЫНОСЛИВОСТИ

15 минут в равномерном темпе:

12 попеременно лучшая в мире растяжка 📹

16 попеременно выпады в сторону 📹

12 попеременно лучшая в мире растяжка [#2](https://www.instagram.com/explore/tags/2/) 📹

16 попеременно выпады воина шагом назад

12 попеременно лучшая в мире растяжка [#3](https://www.instagram.com/explore/tags/3/) 📹

16 попеременно выпады воина шагом вперед 📹

БЛОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3 раунда

12 отжимания от пола @ 1 сек пауза внизу 📹

12 разгибания предплечья с гантелью

16 попеременно планка с дотягиванием @ пауза 1 сек в конечной точке

16 попеременно ягодичный мостик на 1 ноге @ пауза 1 сек в конечной точке 📹

Данное задание дети получают по Ватсап, так же предоставляется ссылка на видео с правильной техникой выполнения. Потом по средствам Zoom и видео отчетов происходит обратная связь.  
Пока что работаем над Физическими кондициями.