План тренировочных занятий для самостоятельной работы на время дистанционного обучения

С 21.12.20 – 26.12.20

Тренер: Леонов Е.В. ут-1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Описание | Вид тренировки |
| Понедельник | УРГ 15 мин  Стэп 30 сек 6 серий (м/у сериями 3 мин отдых)  Махи ногами по 15 раз каждой в 4 направлениях  Заминка 10 мин | Выносливость  Координация |
| Вторник | УРГ 10 мин  Акробатика в медленном темпе 12 упр. 4 серии (м/у сериями растяжка 4 мин)  Заминка 10 мин | Развитие гибкости  Гимнастика |
| Среда | УРГ 10 мин  Базовая техника каратэ 1 час  Заминка 20 мин | Развитие базовой техники каратэ |
| Четверг | Ург 10 мин  Силовая тренировка:  Отжимания от пола на кулаках 10 раз 4 серий  Подъем туловища 10 раз 4 серий  Подъем ног лежа на полу 10 раз 4 серий  Приседания 10 раз 4 серий  Выпрыгивания вверх 10 раз 4 серий  Между сериями отдых, восстановление 2 мин  Заминка 10 мин | Силовая |
| Пятница | Растяжка, гибкость 20 мин  Базовая техника каратэ 1 час  Заминка 10 мин | Развитие базовой техники каратэ |
| Суббота |
| Воскресенье |