**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

**С 01.06. по 30.06.2020**

1. Разминка: разогрев мышц, суставов, связок -------------------------------5-10 мин.
2. Упражнение со скакалкой:---------------------------------5 подходов, отдых 1мин.

а) прыжки на двух ногах-------------------------------------------от 120 раз за 1 мин.

б) поочередно (на левой, правой)--------------------------------от 120 раз за 1 мин.

в) прыжки, крестик руками ---------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

г) прыжки, крестик ногами----------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

е) прыжки на раз прыгнуть, два раза прокрутить-------------от 50 раз за 1 мин.

1. Бой с тенью:---------------------------------------------------------------------------6 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойкиприменяя финты (ложные действия) развивая атаку серией ударов при движении вперед- назад, влево-вправо, челночного передвижения--------------------------------------------------2 мин.

б) совершенствование работы ног в момент нанесения серии прямых и боковых ударов в голову и туловище в ответной контратаки---------------2 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника: ответные и встречные контратаки одиночными ударами и сериями----------------------------------------------------------------------------------2мин.

1. Подтягивание:-----------------------------1 подход -максимальное количество раз

а) 3 подхода по 7 раз

б) 4 подхода по 6 раз

в) 5 подходов по 5 раз

1. Отжимание:----------------------------------------------------5 подходов отдых 1 мин.

а) в упоре лежа на ладонях 2 подхода--------------------------------20 раз и более

б) отжимание на кулаках------------------------------------------------20 раз и более

в) отжимание с хлопками------------------------------------------------20 раз и более

г) отжимание на пальцах-------------------------------------------------15 раз и более

1. Пресс-------------------------------------------------------------3 подхода отдых 30 сек.

(скручивание) лежа на спине руки за головой колени согнуты, поднятие туловища------------------------------------------------за 30 сек. максимальное кол-во

- планка упор, лежа стоя на предплечьях--------------------------------------от 1 мин.

1. Упражнение на расслабление------------------------------------------------------2 мин.

При возникновении вопросов звоните, УДАЧИ!

**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

**С 01.06. по 30.06.2020**

1. Разминка: разогрев мышц, суставов, связок -------------------------------5-10 мин.

2. Упражнение со скакалкой:---------------------------------5 подходов, отдых 1мин.

а) прыжки на двух ногах-------------------------------------------от 120 раз за 1 мин.

б) поочередно (на левой, правой)--------------------------------от 120 раз за 1 мин.

в) прыжки, крестик руками ---------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

г) прыжки, крестик ногами----------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

е) прыжки на раз прыгнуть, два раза прокрутить-------------от 50 раз за 1 мин.

1. Бой с тенью:---------------------------------------------------------------------------3 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойки применяя финты (ложные действия) развивая атаку одиночными ударами и серией из двух ударов шагами вперед- назад, влево-вправо, челночного передвижения-------------------------------------------------------------------------1 мин.

б) совершенствование работы ног при движении вперед в момент нанесения прямых и боковых ударов в голову и туловище и тоже при движении назад ( удар, уклон, серия из 2-3 ударов) ------------------------------------------1 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника: встречные контратаки одиночными ударами и сериями из 2-3 ударов ­­ ---------------------------------------------------------------------------1мин.

1. Подтягивание: ---------------------------1 подход -максимальное количество раз

а) 3 подхода – 5 раз

б) 3 подхода – 6 раз

1. Отжимание:----------------------------------------------------5 подходов отдых 1 мин.

а) в упоре лежа на ладонях 2 подхода--------------------------------15 раз и более

б) отжимание на кулаках------------------------------------------------15 раз и более

в) отжимание с хлопками------------------------------------------------15 раз и более

г) отжимание на пальцах-------------------------------------------------15 раз и более

1. Пресс-------------------------------------------------------------3 подхода отдых 30 сек.

(скручивание) лежа на спине руки за головой колени согнуты, поднятие туловища------------------------------------------------за 30 сек. максимальное кол-во

- планка упор, лежа стоя на предплечьях--------------------------------------от 1 мин.

1. Упражнение на расслабление------------------------------------------------------2 мин.

При возникновении вопросов звоните, УДАЧИ!

**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

**С 01.06. по 30.06.2020**

1. Разминка: разогрев мышц, суставов, связок -------------------------------5-10 мин.
2. Упражнение со скакалкой:---------------------------------5 подходов, отдых 1мин.

а) прыжки на двух ногах-------------------------------------------от 120 раз за 1 мин.

б) поочередно (на левой, правой)--------------------------------от 120 раз за 1 мин.

в) прыжки, крестик руками ---------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

г) прыжки, крестик ногами----------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

е) прыжки на раз прыгнуть, два раза прокрутить-------------от 50 раз за 1 мин.

1. Бой с тенью: -------------------------------------------3 раунда х 3 мин. отдых 1 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойки одиночными и двойными шагами вперед- назад, влево-вправо, челночного передвижения выполняете с ударами в голову и туловище комбинация 1, 2 выполняем с ложными действиями (финты)-----------------------------------------------------------------3 мин.

б) совершенствование работы ног в момент нанесения прямых и боковых ударов в голову и туловище комбинация 3-4выполняем с ложными действиями (финты)------------------------------------------------------------------3 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника: ответные контратаки и встречные контратаки одиночными ударами и сериями------------------------------------------------------------------3 мин.

1. Подтягивание: : ---------------------------1 подход -максимальное количество раз

а) 3 подхода по 12 раз

б) 4 подхода по 7 раз

в) 5 подходов по 6 раз

1. Отжимание:----------------------------------------------------5 подходов отдых 1 мин.

а) в упоре лежа на ладонях 2 подхода--------------------------------20 раз и более

б) отжимание на кулаках------------------------------------------------20 раз и более

в) отжимание с хлопками------------------------------------------------20 раз и более

г) отжимание на пальцах-------------------------------------------------20 раз и более

1. Пресс-------------------------------------------------------------3 подхода отдых 30 сек.

(скручивание) лежа на спине руки за головой колени согнуты, поднятие туловища------------------------------------------------за 30 сек. максимальное кол-во

- планка упор, лежа стоя на предплечьях--------------------------------------от 1 мин.

1. Упражнение на расслабление------------------------------------------------------2 мин.

При возникновении вопросов звоните, УДАЧИ!