

Тренер-преподаватель Бурцевский С.Э.
 Вид спорта Боевое искусство
 Группа Уг-1

ПЛАН
 тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения
 с «___» по «___» 2020г

Инвентарь: _____

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Разминка Сундук, рюкзачки (шляпа, перчатки, локти, колени, таз, каблуки) Бой по мешку 45 сек. Бой по мешку с вращением ногами Бой по мешку 60 сек	Разминка	Разминка	Разминка Сундук, рюкзачки Бой по мешку 45 сек Бой по мешку 45 сек. Бой по мешку с вращением ногами Бой по мешку 60 сек	Разминка Сундук, рюкзачки Бой по мешку 45 сек. Бой по мешку с вращением ног Бой по мешку с вращением ног Бой по мешку 60 сек	Разминка Сундук, рюкзачки Бой по мешку 45 сек. Бой по мешку с вращением ног Бой по мешку с вращением ног Бой по мешку 60 сек
СФП	СФП Техника враще- ния. Техника вращения. Бой по мешку. Школа Техника боя по мешку, в двух руках	СФП	СФП Техника враще- ния. Техника вращения. Бой по мешку, в двух руках, в двух руках, в двух руках, в двух руках, в двух руках	СФП Техника враще- ния. Техника вращения. Бой по мешку, в двух руках, в двух руках, в двух руках, в двух руках	СФП Техника враще- ния. Техника вращения. Бой по мешку, в двух руках, в двух руках, в двух руках, в двух руках
ОФП	ОФП Круговое движение 45 сек по 3 круга, объем между кругами 1,5 м Сидячие упражнения Вращение туловища Сидячие упражнения	ОФП	ОФП Круговое движение 45 сек по 3 круга, объем между кругами 1,5 м Сидячие упражнения Вращение туловища Сидячие упражнения	ОФП Круговое движение 45 сек по 3 круга, объем между кругами 1,5 м Сидячие упражнения Вращение туловища Сидячие упражнения	ОФП Круговое движение 45 сек по 3 круга, объем между кругами 1,5 м Сидячие упражнения Вращение туловища Сидячие упражнения

Теоретическая подготовка:
 Упражнения на тренировке, самоконтроль, дыхание