

Тренер-преподаватель Бурдуков С.С.  
 Вид спорта Боевые искусства  
 Группа УТ-3

**ПЛАН**  
 тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения  
 с «14» по «24» 05 2020г

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
<b>Разминка</b> Суставная разминка Без на мячике Без на мячике с вращением корпуса. Бег с захватами руками по 30 сек	<b>Разминка</b> Сустав. разминка Тренинг. Зеркала 30сек. Без на мячике с вращением корпуса. Бег по 30 сек	<b>Разминка</b> Суставная разминка Без на мячике 45сек. Без на мячике с наклоном корпуса, с захватами руками по 40сек	<b>Разминка</b> Сустав. разминка Без на мячике 60сек. Без на мячике с ускорением 45сек	<b>Разминка</b> Сустав. разминка Без на мячике 60 сек. Без на мячике с вращением корпуса руками 45сек	<b>Разминка</b> Сустав. разминка Без 60сек по мячике Без с ускорением 30сек, наклона без 60 сек.
<b>СФП</b> Тегервин. вперед-назад. Тегервин. вправо-влево. Вращ. по кругу. Имитация боя. Тегервин. по мячику на мячике.	<b>СФП</b> Тегервин. на мячике вперед-назад. Тегервин. вправо-влево, по кругу. Имитация боя. Тегервин. на мячике, вращение	<b>СФП</b> Тегервин. вперед-назад. Тегервин. вправо-влево, по кругу. Имитация боя. Тегервин. вращение по мячику	<b>СФП</b> Тегервин. вперед-назад. Тегервин. вправо-влево, по кругу. Имитация боя. Тегервин. вращение по мячику	<b>СФП</b> Тегервин. вперед-назад. Тегервин. вправо-влево, по кругу. Имитация боя. Тегервин. вращение по мячику	<b>СФП</b> Тегервин. вперед-назад. Тегервин. вправо-влево, по кругу. Имитация боя. Тегервин. вращение по мячику
<b>ОФП</b> Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга	<b>ОФП</b> Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга	<b>ОФП</b> Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга	<b>ОФП</b> Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга	<b>ОФП</b> Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга	<b>ОФП</b> Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга Упражнения на пресс 45 повт. 3 круга

Теоретическая подготовка:

Брагинский копирейт, самоконтроль, массаж.