Маршрутный лист

(индивидуальный план)

Для учащихся тренера-преподавателя Чернова А.Е., отделение киокусинкай

на период с 27.04.2020-03.05.2020

Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
1Б	Понедельник, среда, пятница 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 10 кю стандартное исполнение, удвоенные техники, утроенные техники. Иппон кумитэ ити, иппон кумитэ ни на месте и в перемещении (шаг вперед, шаг назад). Тайкеку сонно ити на месте. **ОФП, СФП** - Бег на месте, - Пружинка в упоре лежа (колени к груди), - Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди).	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге По 3 повторения в разных интерпретациях По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). Каждое упражнение по 1 мин.