

Маршрутный лист  
 (индивидуальный план)  
 Для учащихся тренера-преподавателя Чернова А.Е  
 на период 13.04.2020-19.04.2020

Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
1Б	Понедельник, среда, пятница 17.00	<p><b>Растяжка</b>          Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате.          Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу).</p> <p><b>Техника</b>          Кихон 10 кю стандартное исполнение, удвоенные техники, утгоенные техники. Иппон кумитэ ити, иппон кумитэ ни на месте и в перемещении (шаг вперед, шаг назад).          Тайкеку сонно ити на месте.</p> <p><b>ОФП, СФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на месте,</li> <li>- Пружинка в упоре лежа (колени к груди),</li> <li>- Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди).</li> </ul>	<p>По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге</p> <p>По 3 повторения в разных интерпретациях          По 5 повторений в каждой стойке.</p> <p>3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).</p> <p>Каждое упражнение по 1 мин.</p>