

Тренировка 1

Разминка – 5 минут

Начинаем с головы, вращение, руки, бедра, колени. Растижка –шпагат на обе стороны.

Прыгалки:

Прыгаем 5 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 30 секунд.

Прыжки на правой ноге, 1 мин

Прыжки на левой ноге, 1 мин

Гантели

1

В левосторонней стойке прямой удар левой рукой в живот (единички), 30 раз, правой рукой 30 раз

В правосторонней стойке прямой удар левой рукой в живот (единички), 30 раз, правой рукой 30 раз

физо:

Отжимания- 25 на кулаках, 25 широким хватом, 15 на ладошках, 10 канку

Пресс-35 подъёмов корпуса, ноги согнуты в коленях, 40 руки за головой поднимаем прямые ноги, 45 «коробочек»

Упражнения на спину- лежим на животе, руки вытянуть вперед. Поднимать руки, ноги прижаты к полу. Поднимаем руки и ноги одновременно.

Поднимаем левую руку, правую ногу и наоборот. Все упражнения по 30 раз.

Упражнения на спину делать обязательно, вместе с прессом

Приседания 50 раз, выпады по 30раз на каждую ногу

1

В левосторонней стойке прямой удар левой рукой в живот (двойки), 30 раз, правой рукой 30 раз

В правосторонней стойке прямой удар левой рукой в живот (двойки), 30 раз, правой рукой 30 раз

физо:

В левосторонней стойке прямой удар левой рукой в живот (тройки), 30 раз, правой рукой 30 раз

В правосторонней стойке прямой удар левой рукой в живот (тройки), 30 раз, правой рукой 30 раз

физо:

По этой же схеме делаем шито, боковой и верхний удары. Не забываем делать полный комплекс физо

Тренировка 2

Разминка – 5 минут

Начинаем с головы, вращение, руки, бедра, колени. Растижка –шпагат на обе стороны.

Прыгалки:

Прыгаем 5 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 30 секунд.

Прыжки на правой ноге, 1 мин

Прыжки на левой ноге, 1 мин

Резиновый бинт

Привязываем бинт к любой опоре- батарея, шведская стена, забор и т.д. взять бинт в 2 руки, сделать натяжение, чтоб бинт тянул вас назад. Встать в боевую стойку начинаем упражнения.

1

Прямые удары правой рукой вперед в левосторонней стойке, 30 раз

Прямые удары левой рукой вперед в левосторонней стойке, 30 раз

Сменить стойку на правостороннюю и повторить тоже самое по 30 раз

Физо: см выше

2

В левосторонней стойке 2 прямых удара правой и левой рукой, 30раз

В правосторонней стойке 2 прямых удара правой и левой рукой, 30раз

2 удара смена стойки, 2 удара смена стойки, 2 минуты

Физо см.выше

3

Удары шито правой рукой вперед в левосторонней стойке, 30 раз

Удары шито левой рукой вперед в левосторонней стойке, 30 раз

Сменить стойку на правостороннюю и повторить тоже самое по 30 раз

Физо см.выше

4

В левосторонней стойке 2 удара шито правой и левой рукой, 30раз

В правосторонней стойке 2 удара шито правой и левой рукой, 30раз

2 удара смена стойки, 2 удара смена стойки, 2 минуты

Физо см.выше

Тренировка 3

Разминка – 5 минут

Начинаем с головы, вращение, руки, бедра, колени. Растижка –шпагат на обе стороны.

Прыгалки:

Прыгаем 5 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 30 секунд.

Прыжки на правой ноге, 1 мин

Прыжки на левой ноге, 1 мин

Подушка, груша, мешок

1

2 прямых удара левой и правой рукой в левосторонней стойке по груше-
2 минуты

2 прямых удара левой и правой рукой в правосторонней стойке по груше-
2 минуты

2 прямых удара левой и правой рукой с постоянной сменой стоек по груше-
2 минуты

Физо

2

Удары шито по схеме описанной выше

Физо

3

Боковые удары по схеме описанной выше

Физо

4

Связки

1. 2 прямых удара (левая, правая рука)+ шито (левая рука)
2. 2 прямых удара (левая, правая рука)+ шито (правая рука)
3. 2 прямых удара (левая, правая рука)+ боковой удар (левая рука)
4. 2 прямых удара (левая, правая рука)+ боковой удар (правая рука)
5. 2 прямых удара (левая, правая рука)+ верхний удар (правая рука)
6. 2 прямых удара (левая, правая рука)+ верхний удар (левая рука)
7. Лоу кик (левой ногой)+ 2 Лоу кик (правой ногой)

Физо

Тренировка 4

Разминка – 5 минут

Начинаем с головы, вращение

, руки, бедра, колени. Растижка –шпагат на обе стороны.

Прыгалки:

Прыгаем 5 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 30 секунд.

Прыжки на правой ноге, 1 мин

Прыжки на левой ноге, 1 мин

Техника

1

Кихон с 10 по 6 кю

Кихон 10 кю- делать 3 раза, выпрыгивания 20раз, приседания 20раз, выпады по 10р на каждую ногу,

Кихон 9 кю теже упражнения и т.д до 6 кю

Физо см. выше

Кихон в дорожках. С 10 по 6 кю. Каждую дорожку делать по 3раза. После каждого кю делаем физо (большой комплекс)