Маршрутный лист

(индивидуальный план)

Для учащихся тренера-преподавателя Косяков Е.О., отделение киокусинкай

на период с 20.04.2020-25.04.2020

Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
1Б	Понедельник, среда, пятница 16.00	**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, Кихон 10 кю в стойке дзенкуцо дати (шаг вперед, шаг назад). Тайкеку сонно ити на месте и в прыжке. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Прыжки на месте разножка Прыжки в боевой стойке (как в правой, так и в левой) Прыжки в боевой стойке с выпадом вперед и ударом ой цуки. **ОФП, СФП** - Прыжки на месте (ноги вместе, ноги врозь), - Пружинка в упоре лежа (колени к груди), - Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди). - Планка на кулаках.	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге 3 повторения 10 повторений каждой техники По 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). Каждое упражнение по 30 сек. Каждое упражнение по 30 сек.
4 Б	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). Шпагат на полу, левосторонний и правосторонний шпагат. Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника** Кихон 8-7 кю на месте стандартное исполнение.	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге Каждое упражнение по 5 раз длительностью 10 сек. 3 повторения

		Базовые стойки шаг вперед, шаг назад. Кихон 7 кю в разных стойках (шаг вперед, шаг назад). Тайкеку сонно сан, Пинан сонно ити на месте и в прыжке. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. 3 боевые связки руками в воздух с гантелями (по типу бой с тенью) добавляем маваши гери скрестно: 1 связка подшаг ой цуки+маваши гери тюдан. 2 связка подшаг ой цуки, гяку цуки+маваши гери тюдан. 3 связка подшаг ой цуки, гяку цуки, шита цуки+маваши гери тюдан. **ОФП** - Приседания с ударами маваши гери. - Пресс-локоть к колену (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, к правому локтю подтянуть левое колено и затем наоборот). - Берпи с отжиманием (упал отжался, встал, выпрыгнул вверх с хлопком в ладони над головой).	По 10 счетов каждую технику По 3 повторения Каждое упражнение по 40 сек. 3 раунда по 1 мин. Приседания – 20 раз Пресс – 15 раз Берпи – 10 раз } 2 подхода
СОГ	Понедельник, среда, пятница 18.00	**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, Кихон 10 кю в стойке дзенкуцо дати (шаг вперед, шаг назад). Тайкеку сонно ити на месте и в прыжке. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Прыжки на месте разножка	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге 3 повторения 10 повторений каждой техники По 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). Каждое упражнение по 30 сек.

		Прыжки в боевой стойке (как в правой, так и в левой) Прыжки в боевой стойке с выпадом вперед и ударом ой цуки. **ОФП, СФП** - Прыжки на месте (ноги вместе, ноги врозь), - Пружинка в упоре лежа (колени к груди), - Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди). - Планка на кулаках.	Каждое упражнение по 30 сек.