

Маршрутный лист

(индивидуальный план)

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

на период 13.04.2020-19.04.2020

| Группа | Время начала тренировки | Упражнения | Дозировка |
|--------|--|---|--|
| 1Б | Понедельник, среда, пятница 16.00 | <p>Растяжка Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу).</p> <p>Техника Кихон 10 кю стандартное исполнение, Кихон 10 кю в стойке дзенкуцу дати (шаг вперед, шаг назад). Тайкеку сонно или на месте и в прыжке.</p> <p>Боевая подготовка Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>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.</p> <p>ОФП, СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на месте (ноги вместе, ноги взрозь), - 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. | <p>По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге</p> <p>3 повторения 10 повторений каждой техники</p> <p>По 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - мокорей).</p> <p>Каждое упражнение по 30 сек.</p> <p>Каждое упражнение по 30 сек.</p> |
| 4 Б | Понедельник, среда, пятница 17.00 | <p>Растяжка Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу).</p> <p>Шпагат на полу, левосторонний и правосторонний шпагат. Упражнение мостик, березка, лягушка</p> <p>Техника Кихон 8-7 кю на месте стандартное исполнение.</p> | <p>По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге</p> <p>Каждое упражнение по 5 раз длительностью 10 сек.</p> <p>3 повторения</p> |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | <p>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.</p> <p>Боевая подготовка</p> <p>Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>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.</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания с ударами маваши гери. - Пресс-локоть к колену (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, к правому локтию подтянуть левое колено и затем наоборот). - Берпи с отжиманием (упал отжался, встал, выпрыгнул вверх с хлопком в ладони над головой). | <p>По 10 счетов каждую технику</p> <p>По 3 повторения</p> <p>Каждое упражнение по 40 сек.</p> <p>3 раунда по 1 мин.</p> <p>Приседания – 20 раз Пресс – 15 раз Берпи – 10 раз</p> <p>2 подхода</p> |
| СОГ | Понедельник, среда, пятница 18.00 | <p>Растяжка</p> <p>Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате.</p> <p>Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу).</p> <p>Техника</p> <p>Кихон 10 кю стандартное исполнение, Кихон 10 кю в стойке дзенкуцу дати (шаг вперед, шаг назад).</p> <p>Тайкеку сонно ити на месте и в прыжке.</p> <p>Боевая подготовка</p> <p>Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Прыжки на месте разножка</p> | <p>По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге</p> <p>3 повторения 10 повторений каждой техники</p> <p>По 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).</p> <p>Каждое упражнение по 30 сек.</p> |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| | <p>Прыжки в боевой стойке (как в правой, так и в левой)</p> <p>Прыжки в боевой стойке с выпадом вперед и ударом ой цуки.</p> <p>ОФП, СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <p>Каждое упражнение по 30 сек.</p> |
|--|---|-------------------------------------|