Маршрутный лист (индивидуальный план)

Для учащихся тренера-преподавателя Крячко А.П.

на период 20.04.2020-25.04.2020_

**Тренировка 1**

**Разминка –** 5 минут

Начинаем с головы, вращение, руки, бедра, колени. Растяжка –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**

Руки с гантелями находятся внизу. Поднимаем гантели вперед до уровня плеч. Руки прямые. 20 раз

Руки с гантелями находятся внизу. Поднимаем гантели в стороны до уровня плеч. Руки прямые. 20 раз

Руки с гантелями находятся внизу. Поднимаем гантели вперед до уровня плеч, опускаем вниз и сразу поднимаем в стороны. Руки прямые. 20 раз

Делаем 3 подхода по 3 упражнения, между ними физо:

Отжимания- 10 на кулаках, 10 широким хватом, 10 на ладошках, 5 канку

Пресс-15 подъёмов корпуса, ноги согнуты в коленях, 15 руки за головой поднимаем прямые ноги, 10 «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 10 раз. Упражнения на спину делать обязательно, вместе с прессом

Приседания 30 раз, выпады по 15раз на каждую ногу

**2**

Руки с гантелями находятся вверху над головой. Опускаем вниз на уровне плеч и возвращаем обратно. 10раз

Руки с гантелями находятся вверху над головой. Опускаем в стороны на уровне плеч и возвращаем обратно. 10раз

Руки с гантелями находятся вверху над головой. Согнуть руки, опустили гантели назад и возвращаем обратно. 10раз

Физо см.выше

**3**

Приседания с гантелями на плечах. (Держим гантели руками!!!) 10 раз

Приседания с гантелями. Присели положили гантели, встали без них. Присели взяли гантели, встали с гантелями. 10 раз

Приседания с гантелями, руки вверх. Исходное положение-руки в боевой стойке, ноги на ширине плеч. Присели, руки поднимаем вверх над головой. Встаем и возвращаем руки обратно в исходное положение. 10раз

Физо см.выше

**4**

Перемещение в боевой стойке вперед-назад в левосторонней стойке, 1 мин

Перемещение в боевой стойке вперед-назад в правосторонней стойке, 1 мин

Перемещение в боевой стойке вправо – влево, в правосторонней стойке, 1 мин

Перемещение в боевой стойке влево – вправо, в левосторонней стойке, 1 мин

Перемещение в боевой стойке по кругу, со сменой стоек, 2 мин

Физо см.выше

**5**

Все тоже самое, что в упражнении 4, добавляем гантели. Взять в руки и перемещаться так же.

Физо см.выше

**Тренировка 2**

**Разминка –** 5 минут

Начинаем с головы, вращение, руки, бедра, колени. Растяжка –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, 20 раз

Прямые удары левой рукой вперед в левосторонней стойке, 20 раз

Сменить стойку на правостороннюю и повторить тоже самое по 20 раз

Физо:см выше

**2**

В левосторонней стойке 2 прямых удара правой и левой рукой, 20раз

В правосторонеей стойке 2 прямых удара правой и левой рукой, 20раз

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

Физо см.выше

**3**

Удары шито правой рукой вперед в левосторонней стойке, 20 раз

Удары шито левой рукой вперед в левосторонней стойке, 20 раз

Сменить стойку на правостороннюю и повторить тоже самое по 20 раз

Физо см.выше

**4**

В левосторонней стойке 2 удара шито правой и левой рукой, 20раз

В правосторонеей стойке 2 удара шито правой и левой рукой, 20раз

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. Растяжка –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-2минуты

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

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

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)

Физо