

Тренировка

Понедельник

- 1) разминка 12 мин + растяжка 10 м
 - 2) передвижения с  5 мин и через каждую 1 мин отжимаемся с толчками о пол по 12 раз
 - 3) защиты у стены от  с контратакой 3 мин (попросить чтоб в вас покидали)
 - 4) разножка с ударами: левая(15сек), правая(15сек), выпрыгивание в верх с ударами  (15сек), левая(15сек) правая(15сек), колени к груди (15сек), левая (15сек), правая (15сек) отдых 1 мин = 2 мин*2 раунда, во втором раунде поменять выпрыгивание с ударами на склёпку!
 - 5) у зеркала:
 - А) в атаке любая двойка в голову или одиночный по туловищу.
 - Б) в ответ любой одиночный или двойка через 1-2 мин развитие
 - В) в атаке любых 3-4 удара (сочетаем туловище голова) 10-15 мин побили отдохнули
 - 6) работа с гантелью 2-3 кг (бьем одиночные- 2 удара с гантелью - 2 без, считаем удары с гантелью 25 каждой рукой и делаем отдых через 12 ударов 2 мин)
- Турник 3 подхода, заминка пресс!!
У кого возможность есть бежим 5 км и начинаем работать с 4) задания!

Среда

- (бежим 5 км у кого есть возможность и выполняем с 3) задания)
- 1) растяжка 10мин, разминка 12-15 мин
 - 2)  5 мин
 - 3) у зеркала 4:3
 - А) в атаке любой одиночный или двойка (через подготовку) через полраунда выход с ударом (боковой передней, степ, 2-3 на выходе)
 - Б) в ответ 1-3, через полраунда выход как в А)
 - В) атака + повтор, через полраунда атака + выход+ подхват
 - Г) раунд вольно бой с тенью (не у зеркала)
 - 4) отжимание 4:12 с толчками от пола, подтягивание 3:мах
 - 5) скакалка 8 мин (кто не бегал)
 - 6) пресс, растяжка

Пятница

- 1) Разминка: бег на одном месте 1-2 мин, высоко поднимая колени и сгибание ног назад по 20 раз, ходим на пятках - носках-на внутренней и внешней стороне стопы, кисти шея вращения, локти вращения, вращения в плечах, ножницы вверх и в стороны, развороты плеч на каждый шаг, руки у

подбородка вращение туловищем, наклоны в перед, повороты тазом, скручивание(15мин)

2) передвижения с тен.мяч (5мин)

3) кидаем мяч в стену и стараемся поймать

4) отработка у зеркала: вспоминаем)

А) фронтальная стойка ноги пружинки 1мин

Б) вышагивания в лево и в право 1мин

В) вышагивания в перед 1 мин

М/ду упражнением отдых 1мин

Г) бьем прямые удары во фронтальной стойке

Д) защиты во фр стойке

К) бьем в ответ прямые удары после защиты во фронтальной стойке

Все задания выполняем 1-2 мин+отдых м/ду заданий 1 мин.

ОФП:

1) отжимание 2 подхода по 10 раз

2) приседание 2 подхода по 12 раз

3) пресс 30 раз