ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ 7б ( СОЭ ,4 часа)

3 июня  
  
- Разминка

- Кросс 1 км

-Школа бокса , удар левой с шагом, защита шагом назад ,удар правой -3 мин ,удар левой ,с шагом вперед, защита уклоном вправо, удар правой , удар левой с шагом ,уклон влево ,удар левой

- Подтягивания на перекладине 3 подхода по 5 раз

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1 минуте. Перерывы между раундами 1 мин. Если у вас нет скакалки или низкий потолок, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямыми ударами передней рукой. 1 минуту. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 1 минуту  
  
- 1 минуту прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых  
  
- 1 минуту уклоны в своей стойке. Минута отдых  
  
- 1 минуту прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых  
  
- 1 минуту нырки в своей стойке. Минута отдых  
  
- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1-ой минуте.  
  
- Отжимания от пола 3 подхода по 15 раз  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
  
- Пресс 3 х 20  
  
- Растяжка  
5 июня  
  
- Разминка

- Кросс 1,5 км

- Скоростная работа бег 50 м 5 подходов

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1 минуте. Перерывы между раундами 1 мин.  
  
- Бой с тенью. 3 раунда по 1 минуте  
  
- Продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 1 минуту.  
  
- Поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 1 минуту.  
  
- Упражнение "скалолаз". В упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди. 30 секунд  
  
- Приседания с выпрыгивания вверх. 30 секунд. Минута отдых. И снова 30 секунд.  
  
- Бег на месте с упором в стену. Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену. Выполнять 30 секунд. Минута отдых и снова повторить упражнение.  
  
- Пресс 3 х 20  
  
- Подъем на носочек стоя на одной ноге. Желательно на возвышенности. Делать до отказа. потом меняем ногу.  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
- Перекладина ,подтягивания 3 подхода ,брусья 3 подхода   
- Растяжка

10 июня

- Разминка

- Кросс 1 км

- Скоростная работа бег 100 м 3 подхода

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1 минуте. Перерывы между раундами 1 мин. Если у вас нет скакалки или низкий потолок, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.

- Челночные прыжки в своей стойке с прямыми ударами передней рукой. 1 минуту. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 1 минуту

- 1 минуту прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых

- 1 минуту уклоны в своей стойке. Минута отдых

- 1 минуту прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых

- 1 минуту нырки в своей стойке. Минута отдых

- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1-ой минуте.

- Отжимания от пола 3 подхода по 15 раз

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 20

- Растяжка

12 июня

- Разминка всего тела

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1 минуте. Перерывы между раундами 1 мин. Если у вас нет скакалки или низкий потолок, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.

- Челночные прыжки в своей стойке с прямыми ударами передней рукой. 1 минуту. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 1 минуту

- 1 минуту прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых

- 1 минуту уклоны в своей стойке. Минута отдых

- 1 минуту прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых

- 1 минуту нырки в своей стойке. Минута отдых

- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1-ой минуте.

- Отжимания от пола 3 подхода по 15 раз

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 20

- Растяжка