Индивидуальные тренировки для группы СОГ.

1 день.

Разминка: прыжки на скакалке ( передвижения с теннисным мячом) 3 раунда по 1мин. 30 сек. Перерыв 1 мин ( разминаем руки, спину, ноги).

Основная часть: Челнок вперед- назад 1 раунд

Челнок влево – вправо 1 раунд

Приставной шаг (2 шага вперед, 2 назад , 2 влево, 2 вправо ) 1 раунд

Бой с тенью 3 раунда

Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.

Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 10 раз

Пресс 2 подхода по 30 раз.

Гимнастика.

2 день.

Разминка 10 минут

Основная часть:

Отжимания узким хватом 3 подхода по 15 раз

Приседание 3 подхода по 20 раз

Отжимания от скамейки ( стула) 3 подхода по 15 раз

Выпрыгивание на скамейку ( стул) 3 подхода по 20 раз

Пресс 3 подхода по 30 раз

Заключительная часть: гимнастика.

3 день

Разминка: прыжки на скакалке ( передвижения с теннисным мячом) 3 раунда по 1мин. 30 сек. Перерыв 1 мин ( разминаем руки, спину, ноги).

Основная часть: Челнок вперед- назад 1 раунд

Челнок влево – вправо 1 раунд

Приставной шаг (2 шага вперед, 2 назад , 2 влево, 2 вправо ) 1 раунд

Бой с тенью 3 раунда

Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.

Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 10 раз

Пресс 2 подхода по 30 раз.

Гимнастика.

4 день.

Разминка: прыжки на скакалке ( передвижения с теннисным мячом) 3 раунда по 1мин. 30 сек. Перерыв 1 мин ( разминаем руки, спину, ноги).

Основная часть: Челнок вперед- назад 1 раунд

Нанесение прямых ударов из учебной стойки 1 раунд

Защитные действия из учебной стойки ( уклон)1 раунд

Бой с тенью 3 раунда

Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.

Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 10 раз

Пресс 2 подхода по 30 раз.

Гимнастика.

5 день

Разминка 10 минут

Основная часть:

Отжимания узким хватом 3 подхода по 15 раз

Приседание 3 подхода по 20 раз

Отжимания от скамейки ( стула) 3 подхода по 15 раз

Выпрыгивание на скамейку ( стул) 3 подхода по 20 раз

Пресс 3 подхода по 30 раз

Заключительная часть: гимнастика.

6 день.

Разминка: прыжки на скакалке ( передвижения с теннисным мячом) 3 раунда по 1мин. 30 сек. Перерыв 1 мин ( разминаем руки, спину, ноги).

Основная часть: Челнок вперед- назад 1 раунд

Нанесение прямых ударов из учебной стойки 1 раунд

Защитные действия из учебной стойки ( уклон)1 раунд

Бой с тенью 3 раунда

Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.

Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 10 раз

Пресс 2 подхода по 30 раз.

Гимнастика.

7 день.

Разминка: прыжки на скакалке ( передвижения с теннисным мячом) 3 раунда по 1мин. 30 сек. Перерыв 1 мин ( разминаем руки, спину, ноги).

Основная часть: Челнок вперед- назад 1 раунд

Нанесение прямых ударов из боевой стойки 1 раунд

Защитные действия из боевой стойки ( сайт-степ)1 раунд

Бой с тенью 3 раунда

Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.

Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 15 раз

Пресс 2 подхода по 50 раз.

Гимнастика.

8 день.

Разминка 10 минут

Основная часть:

Отжимания узким хватом 3 подхода по 15 раз

Приседание 3 подхода по 20 раз

Отжимания от скамейки ( стула) 3 подхода по 15 раз

Разножка с ударами 3 подхода по 20 раз

Пресс 3 подхода по 40 раз

Заключительная часть: гимнастика.

9 день.

Разминка: прыжки на скакалке ( передвижения с теннисным мячом) 3 раунда по 1мин. 30 сек. Перерыв 1 мин ( разминаем руки, спину, ноги).

Основная часть: Челнок вперед- назад 1 раунд

Нанесение прямых ударов из боевой стойки 1 раунд

Защитные действия из боевой стойки ( сайт-степ)1 раунд

Бой с тенью 3 раунда

Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.

Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 15 раз

Пресс 2 подхода по 50 раз.

Гимнастика.

10 день.

Разминка: прыжки на скакалке ( передвижения с теннисным мячом) 3 раунда по 1мин. 30 сек. Перерыв 1 мин ( разминаем руки, спину, ноги).

Основная часть: Челнок вперед- назад 1 раунд

Ответная контратака после уклона1 раунд

Ответная контратака после сайт-степа 1 раунд

Бой с тенью 3 раунда

Раунд 1 мин. 30 сек. , отдых 1 мин.

Заключительная часть: отжимание от пола 5 подходов по 15 раз

Пресс 2 подхода по 50 раз.

Гимнастика.

11 день.

Разминка 10 минут

Основная часть:

Отжимания узким хватом 3 подхода по 15 раз

Приседание 3 подхода по 20 раз

Отжимания от скамейки ( стула) 3 подхода по 15 раз

Разножка с ударами 3 подхода по 20 раз

Пресс 3 подхода по 40 раз

Заключительная часть: гимнастика.