

## **ПЛАН**

### **индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «КУДО» в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года педагог дополнительного образования – Зверьков Дмитрий Геннадьевич**

1. Разминка – выполняется стоя на месте. Начинаем с разминки шеи и постепенно опускаемся по всем суставам вплоть до голеностопа – 10-15 мин

2. Физические упражнения:

А) Первый вариант – динамические упражнения (выполняется 3 круга):

- отжимания от пола на кулаках – 20 раз;
- упражнение «лягушка» - 20 раз;
- пресс локти к коленям – 20 раз;
- полный присед – 20 раз.

Б) Второй вариант – статические упражнения (выполняется 3 круга):

- отжимание от пола на 10 сек вниз, на 10 сек вверх – 1 мин;
- планка – 1 мин;
- лежа на спине прямые ноги оторвать от пола на 20 см и держать 30 сек;
- полный присед на 10 сек вниз, на 10 сек вверх – 1 мин.

Отдых между кругами 40 сек.

Каждый вариант занимает времени 10-15 мин.

3. Отработка техники:

Все упражнения делаются на два шага скрестных вперед и на два шага скрестных назад под разноименный удар:

- прямые удары – 7 мин;
- боковые удары-7 мин;
- апперкоты – 7 мин;
- уклоны от прямых – 7 мин;
- нырки от боковых – 7 мин;
- комбинации из ударов и защиты на шагах – 7 мин.

**Общее время индивидуальной тренировки от 40 минут до 1 часа.**

**План следует выполнять минимум 4 раза в неделю, по одному разу в день, вплоть до восстановления тренировочного процесса.**