Дистанционные задания для занимающихся

в группе УШУ-саньда МБУ ДО ДЮСШ на январь 2021.

тренер-преподаватель Шадрин А.Е.

**Понедельник.**

1. Разминка суставов-10 мин.
2. Работа над техникой ударов -6 раундов по 1 мин. отдых между раундами 1 мин.

- удары руками (2-3)

- удары ногами (2-3)

- связки из ударов руками и ногами

3) СФП:

 Комплекс на уменьшение повторений от 16 до 2 минус 2

1. Приседания
2. Отжимания
3. Пресс

Растяжка 5-6 упражнений -10 мин

**Вторник.**

1. Разминка суставов -10 мин.
2. СФП:

Комплекс Скакалка + бурпи -10 подходов

- скакалка – 60 вращений вперед (-или 60 вращений назад)

-6 - бурпи

Нечетные подходы скакалка – вращение вперед, четные - назад.

**Среда:**

1. Разминка суставов -10 мин.
2. Бой с тенью (перед зеркалом) 6 раундов по 1 мин. отдых между раундами 1 мин
3. СФП:

Комплекс 5-15-20 - 6 подходов

- 5 приседаний на одной ноге (пистолет)

- 15 пресс подъем ног до 90 гр. из положения лежа на спине

- 20 подбросы ног до уровня плеча

4) Растяжка 6-7 упражнений -15 мин.

**Четверг.**

1. Разминка суставов -10 мин.
2. СФП:

Комплекс – 5-15-20 - 6 подходов.

- 5 бурпи

- 10 пресс подъем ног за голову

- 15 приседаний сумо (ноги шире плеч, носки в стороны)

**Пятница.**

1. Разминка суставов -10 мин.
2. Комплексное задание 60-30-30 6 раундов, отдых 5 мин. и повтор 6 раундов.

- связки из 2-3 ударов (в высоком темпе) -1 мин

- пресс (круги ногами) – 30 сек.

- отдых 30 сек.

3) Растяжка 5-6 упражнений -10 мин.