

Глан Дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по Универсальному бою
с 25 марта по 25 мая 2020 г.

Тренер-преподаватель: Бахашкин Борис Эдуардович

Понедельник

1. Разминка:
Активная гимнастика 10-15 мин
2. Основная часть:
Отжимания 4 по 20 раз
Приседание 4 по 20 раз с двоечкой (раскидываем руки)
Пресс - 4 по 30 раз
Поднимание туловища лежа на животе (лодочка) - 4 по 20
3. Выпады на правую левую ногу (чередуем) - 2 по 20
4. Заключительная часть: растяжка 15 мин

Вторник

1. Активная разминка - 10-15 мин.
2. Основная часть:
Отжимания - 3 по 15 раз
3. Приседание с ударом мая-гери - 3 по 15 раз
4. Пресс - 3 по 15 раз
5. Поднимание туловища лежа на животе (лодочка) - 3 по 20 раз
6. Откидывание с проходом в ноги - 4 по 15 раз
7. Бой с тенью 3 раунда по 2 мин, отдых между раундами 1 мин.
8. Заключительная часть: растяжка 10-15 мин.

Среда

1. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты.
2. Основная часть:
Отжимания - 4 по 15 раз
Пресс - 4 по 30 раз
Приседание с двоечкой - 4 по 20 раз
Поднимание туловища лежа на животе (лодочка) 4-15 раз
3. Заключительная часть: растяжка 10-15 мин

Четверг

1. Активная разминка - 10-15 мин
2. Отжимания - 4 по 15 раз
3. Пресс - 4 по 15 со скручиванием корпуса
4. Приседание с боковым ударом ноги - 4 по 15 раз
5. Откидывание с проходом в ноги - 4 по 10 раз
6. Заключительная часть: растяжка 10-15 мин.

Пятница

1. Активная разминка - 10-15 мин
2. Отжимания - 4 по 15 раз
3. Приседания с двоечкой - 3 по 15
4. Отработка нырков

