**Дистанционное обучение.**

**ПЛАН ТРЕНИРОВОК ПО КИКБОКСИНГУ С 6-12 АПРЕЛЯ:**

**Группа ЭСС**

**Тренировка №2**

1. **Разминка**

Делаем три сета. В каждом сете по 4 упражнения по 30 сек. Между упражнениями нет перерыва. Между сетами перерыв 1 мин.

1 сет.

Бег на месте-30сек

Бег с высоким подниманием бедра -30сек

Бег с захлестыванием голени – 30 сек

Разножка ( не глубокие приседания)- 30 сек

(отдых 1 мин.- суставная гимнастика между сетами (без движения –стоя на месте): вращение головой влево-вправо, повороты и наклоны головы. Махи руками вперед-назад, раминка локтевого сустава и запястья. Повороты и наклоны туловища. Вращение в коленном суставе и разминка голеностопа)

ПОВТОРЯЕМ СЕТ ЕЩЕ ДВА РАЗА!!!

- РАСТЯЖКА ( НАКЛОНЫ, МАХИ)- 5 мин.

**2. Основная часть** . РАБОТА НОГАМИ.

 Тренировку можно проводить в грузиках .

Задание 1.Передвижение в боевой стойке ( обязательно меняя направление , вперед –назад, влево-вправо, по кругу. 2 раунда\*2 мин.

Задание 2. Челнок с ударами ногами ( На воздухе или в парах)

Задание 3. Стоя у зеркала , на месте, работаем одиночные удары ногами. Мая-гери. ЙОКА, удар прямой с разворота. ( в конце удара на несколько секунд фиксируем положение)1раунд\*3мин

Задание 4. Стоя у зеркала , на месте, работаем одиночные удары ногами. ( маваши,ура-маваши, топор, Ура-маваши с разворотом) 1раунд\*3мин.

Задание 5. Одиночные удары ногами в движении. 1р\*3мин

Задание 6. Одиночные удары ногами в движении после ухода назад ( уход назад-удар). 1р\*3мин

Задание 7. Фехтовка ногами йока (два-три удара на воздухе без постановки ноги на пол) Левой и правой ногой поочередно.1р\*3мин

Задание 8. Сдвоенные удары ногами ( с постановкой ноги). Левой и правой ногой поочередно. 1р\*3мин

Задание 9. Двойки ногами(разными ногами)в движении. 1р\*3мин

Задание 10. Серии по три удара ногами(разными ногами)в движении. 1р\*3мин

Задание 11. Ускорение ногами (мая-маваши левой и правой) 15с-бьем-15сек-перерыв (3мин)

Задание 12. Бой с тенью ногами ( бой с воображаемым соперником, на боксерском мешке или пятнашки с соперником.) 1р\*3мин

Задание 13. Бой с тенью руками ( бой с воображаемым соперником, на боксерском мешке или пятнашки с соперником.) 1р\*3мин

Задание 14 . Бой с тенью руками и ногами( бой с воображаемым соперником, на боксерском мешке или пятнашки с соперником.) 1р\*3мин

**3.Заключительная часть**

Делаем три сета. В каждом сете по 4 упражнения по 30 сек. Между упражнениями нет перерыва. Между сетами перерыв 1 мин.

Отжимание-30 сек

Пресс-30 сек

Скалолаз-30сек

Выпрыгивание вверх с полного приседа-30 сек.

ПЕРЕРЫВ 1 мин. И ЕЩЕ ДВА СЕТА.

 Упражнения на гибкость- 5-7 мин.