**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для обучающихся отделения «Тхэквондо»

 **группы «УТ-1» в период с 06.05.2020 по 08.05.2020**

Тренер-преподаватель – Ким Александра Александровна

*Дни занятий-вторник, четверг, суббота, воскресенье*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание занятий** |
| **четверг** | 10 мин разминка10 мин степ(3 мин только степ , 3 мин степ с имитацией ударов коленями , 3 мин степ с ударами )5-10 мин растяжка Шпагат (правый , левый , поперечный)               2 мин отдыхВся работа на ракетках или лапах:1. 2мин свободная работа в корпус (без толчков)2. 2 мин свободная работа в голову 3. 3 мин в голову и корпус (если одна ракетка то ее держите на корпусе а в голову пусть бьет по воздуху )          2 мин отдых4. 3 мин только толчки и удар рукой( ракетка на уровне корпуса )5. 3 мин тоже самое☝но добавляете любые удары в голову  6.свободная работа на корпус и голову (ракетку на корпусе  меняете под толчек или доле )Главное работать разнообразно 2 подхода 30 отжиманий 30 приседаний 30 пресс 30 спина 30 выпрыгивании с коленЗаминка |