**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 разминка  10 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 отдых  Вся 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 отдых  4. 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 колен  Заминка |