**План тренировочных занятий, для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-2 (с 30.03.2020 по 05.04.2020 г.)**

## Тренировка 1 (2 апреля 2020 год)

1. работа со скакалкой (в хорошем темпе 10минут)
   Если нет скакалки .замена на степ ,первым, вторым номером
2. общая разминка
3. махи на месте (пол ол лиги. Пол дол лиги, ан лиги по 10 раз с каждой ноги)
4. отдых 90-120 секунд
5. Связки махов на верхний уровень (3 раунда по 1 минуте ,перерыв 30 сек)
6. Шпагат по 1 минуте каждый
7. Закачка ноги на Миро Чаги . Упираемся ногой на заряде в стену т резко отталкиваемся, сохраняя равновесие и баланс тела. 3 подхода по 30 раз с каждой ноги
8. Отработка удара кулаком на вход (с места и через степ)
9. ОФП комплекс 150

## Тренировка 2 (4 апреля 2020 год)

1. подъем коленей на месте отдых 30-45 секунд) 5 подходов, делаем свободно
2. подъем коленей на месте(повтором)отдых 30-45 секунд) 5 подходов, делаем свободно
3. Передвижение степами
   - -скольжение вперед
   - -отскок назад
   - -Степ «треугольник»
   - -Залегание с места

4.Общая суставная разминка, растяжка

5, Махи (все) свободно

6.Работа на технику у стенки…(дольо чаги, еп чаги, твит чаги)

7. ОФП 3 подхода по 60 выпадов, отдых 1 минута.

8. заминка

## Тренировка 3 (5 апреля 2020 год)

1. работа со скакалкой (в хорошем темпе 10минут) Если нет скакалки .замена на степ первым, вторым номером
2. общая растяжка
3. махи на месте (пол ол лиги. Пол дол лиги, ан лиги по 10 раз с каждой ноги)
4. отдых 90-120 секунд
5. Связки махов на верхний уровень (3 раунда по 1 минуте ,перерыв 30 сек)
6. Статические упражнения на полу ( дольо чаги, еп чаги, нэре чаги. )по ти подхода на каждый удар. Один подход 15 раз
7. ОФП НА СВОЕ УСМОТРЕНИЕ