Порядок упражнения пн, ср, пт и вт, чт, сб на следующую неделю :

КАРДИО тренировка с утра или днём, или как разминка в любой день на выбор.
Пн, ср, пт-разминка: лестница со 2-го этажа до последнего, дальше бой с тенью(темп средний 3мин.) суставная + растяжка.
Техника: у зеркала - рукой от центра туловища резко 20 раз, сидя на полу (апчаги, дольо, юпчаги, апхурио, двит чаги+удержание прямой ноги 20 сек)
Вт, чт, сб - скакалка 5мин. и бой с тенью также.
Техника стоя - поднять бедро и резкие выхлесты ударов (дольо, юпчаги, апхурио), рукой потушить свечку или удар в листок подвешенный на веревке.
Теория видео(Храмцова Максима и Джей Джонс)
Физические силовые упр. Пн, ср, пт - отжимания 3 по 20,пресс 3по 30,подьем колена с грузом на бедре 3 по 20 раз,прыжки колени к груди 3 по 20 раз.
Вт, чт, сб - отжимания обратные(ноги прямо, руки на край стула) 3 по 20 раз, пресс 3 по 30,прыжки берпи(упор лёжа прыжок хлопок) 3 по 10 раз
Задания пн, ср, пт:техника КЛИНЧА-руки на стенку, ноги по дальше и заряды ударов(апчук, дольо колено во внутрь,), ДИСТАНЦИЯ БЛИЗКАЯ близко к стенке-плечи назад(имитация ударов, от стенки не отходить).
ДАЛЬНЯЯ: юпчаги быстро 3серии по 10 раз.
Вт, чт, сб: КЛИНЧ (руки выпрямить - нерьо через свои руки, дольо прямой ногой по своим ладоням.

СРЕДНЯЯ (дальней ногой у зеркала вынос колена и представить атаку соперника и сделать контратаку), ДАЛЬНЯЯ (зарядить ногу на миро 2 прыжка и резко дольо высоко и в длину, как бы в 2 темпа(медленно, медленно, быстро) - 3серии по 10 раз