Пн. Ср. Пт.

Суставная разминка 7 мин.

Прыжки со скакалкой 15 мин. Выносы колена прыжком 40 прав., 40 лев. Апчаги прыжком уровень пояса 40 прав., 40 лев. Апчаги прыжком уровень головы 40 прав., 40 лев. Степ спарринг 3 раунда по 2 мин.

Растяжка 10 мин.

Вся тех ног по 5 ударов по воздуху. Бой с тенью 5 раундов по 2 минуте (если есть то груше) Статика у стенки (аппаль, миро, нерьо апхурио) по 50 на каждую ногу. Растяжка 15 мин.

Вт. Чт. Сб.

Суставная разминка 7 мин.

Круговая тренировка (30сек. задание, 15 сек. отдых, перерыв между раундами 1-2 минуты-по самочувствию)

(7 раундов по 9 заданий) Отжимание, пресс-склепка, спина-прогибы лежа на животе, прыжки со скакалкой, смена выпада прыжком, степ-челнок на месте, удары дольо-чаги повторы правой-левой, из спаррингoвой стойки удары двит-чаги удар-отскок правой-левой, махи на месте прыжком.

Просмотор видео боев:

1. https://youtu.be/uoQhXNF3tlc

2. https://youtu.be/qZfZClh7e-w

3. https://youtu.be/iECU17HrmiY

4. https://youtu.be/CTN4S273NbM

5. https://youtu.be/yOVDhT7NExk