

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо группы ТЭ-2 в количестве 13 человек на период с 07.02 по
13.02.2022

Тренер Егоров А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр и анализ видео поединков
Подготовительная часть		
Пн, Ср, пт - Кардио тренировка бег по лестнице Бой с тенью чт - скакалка Бой с тенью, Сб. Гибкость	15мин 3 минуты 15 минут 3 минуты 10 минут	Интенсивность средняя Интенсивность высокая
Основная часть		
Техника ударов у зеркала Техника сидя на полу Техника ударов на короткой, средней и дальней дистанции	20-30 мин	Контроль амплитуды Фиксация ударов Тактические задания, комбинации
Заключительная часть		
Силовые упражнения; отжимания На пресс Подъём колена с грузом Поднимание колен Прыжки бёрпи гибкость	3 по 15 3 по 30 3 по 15 3 по 80 3 по 15 10 минут	Темп средний Подъем туловища из положения лёжа Не опуская ноги на пол Поочерёдно Темп средний шпагат