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

Тренировка 1 (30 марта 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. Статические упражнения на полу (см.видео)
6. Статическое упражнение на месте (удержание колена на дольо чаги на весу в средний уровень по 60 секунд, по три подхода с каждой ноги)
7. ОФП (выпады на одно колено, совмещаем с отжиманиями и упражнением на пресс, по продолжительности три подхода по три минуты каждый, отдых 1 минута)

Пример

20 выпадов

10 отжиманий

20 выпадов

10 пресс

Общая продолжительность этого цикла 3 мин

8. Заминка

Тренировка 2 (31 марта 2020 год)

1.работа со скакалкой (в хорошем темпе 10минут)
Если нет скакалки .замена на степ ,первым, вторым номером
2.Общая растяжка
3.Махи (все) свободно

4.Шпагат по 1 минуте каждый

5.Упражнение на статику в спарринговой стойке (восьмёрка, фиктовка и т.д) 15-20 мин с отдыхом 30-45 секунд между раундами

6.ОФП – комплекс 200
7. Заминка

Тренировка 3 (1 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 50 раз с каждой ноги
8. ОФП комплекс 300

Тренировка 4 (3 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. Удержание ноги на еп чаги в статическом напряжении в течении 30 секунд, перерыв 30 сек. По 3 подхода на каждую ногу

8. ОФП 3 подхода по 100 выпадов, отдых 1 минута.

9. заминка

Тренировка 5 (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. Статическое упражнение на месте (удержание колена на дольо чаги на весу в средний уровень по 60 секунд, по три подхода с каждой ноги)

8. ОФП НА СВОЕ УСМОТРЕНИЕ