План дистанционных тренировок, этап подготовки ТЭ(СС), тренеры Гинтовт А.Ю., Никандров Ю.Г., Имайкин К.А., Смирнов А.Г.,

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Выходной
15.00-18.00	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	
0:30	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	
0:40	Комплекс на развитие скорости ног	Комплекс ОФП	Подъем на ступень с выносом колена	Дистанционная тренировка	Комплекс ОФП	Разножка на ровной поверхности: на прямые удары руками, боковые удары руками, удары снизу руками, все удары руками вместе	
			Напрыгивание двумя ногами на возвышенность			Подъем на ступень с выносом колена	
		Комплекс СФП	Разножка на лестнице ногами		Комплекс СФП (скоростно-силовой)	Набегание попеременно ногами на ступени боком	
			Набегание попеременно ногами на ступени боком				
	бой с тенью (ноги)	бой с тенью (ноги)	Бой с тенью (руки/ноги)	бой с тенью (руки/другая стойка)	бой с тенью (ноги/другая стойка)	бой с тенью Бой с тенью (руки/ноги/другая стойка)	
0:30	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	
0:15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	Теория-Правила соревновательных моментов	Теория-Разрешенная экипировка	Теория-Просмотр своих боев и их анализ	Теория-Координационные способности в кикбоксинге	Теория-Совершенствование быстроты	Теория-Воспитание выносливости	
20.00-21.30	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	