

План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ/ВСМ ст. тренер Акилов М.В., тренеры Никитин В.В., Пак И.Ф., Хван М.О., Цикунова Н.С., Югай Д.М.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00-09.30	Зарядка	Суставная зарядка	Зарядка	Суставная зарядка	Зарядка	Суставная зарядка	Выходной
15.00-15.15	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
15.15-16.00	комплекс ФП на развитие силы, динамику	комплекс ФП на развитие ловкости и координации	комплекс ФП на развитие скоростной выносливости	комплекс ФП на развитие гибкости и пластики	комплекс ФП на развитие темповой работы, специальной выносливости	комплекс ФП на развитие общей выносливости	
16.00-17.00	Техническая подготовка. Спарринговая стойка. Отработка ударов ногами по воздуху (бой с тенью).	Техническая подготовка. Работа с фехтовкой, основные положения, переход из одной стойки в другую, с одновременным маневрированием	Техническая подготовка. Повторение основных технических действий на ближней дистанции с подключением ударов рукой, работа в клинче и выход из клинча	Техническая подготовка. Передвижение с ударами, работа над совершенствованием добавления действий сзади стоящей ногой.	Техническая подготовка. Работа над передвижениями направленная на вариативность исполнения приемов.	Техническая подготовка. Повторение основных движений и удалов в медленном темпе, обращая внимание на технику, в правой и левой стойке	
17.00-17.30	ОФП 50 отжиманий, 70 раз пресс (складка), 50 раз на спину (рыбка), "Берпи" - 40 раз. 3 серии, отдых между упражнениями 1 мин, между сериями 4 мин	ОФП прямая планка 1 мин, боковая планка 1 мин, то же самое на другую сторону, приседание 50 раз. 3 серии, отдых между упражнениями 1 мин, между сериями 4 мин	ОФП 50 отжиманий, 70 раз пресс (складка), 50 раз на спину (рыбка), "Берпи" - 40 раз. 3 серии, отдых между упражнениями 1 мин, между сериями 4 мин	ОФП прямая планка 1 мин, боковая планка 1 мин, то же самое на другую сторону, приседание 50 раз. 3 серии, отдых между упражнениями 1 мин, между сериями 4 мин	ОФП 50 отжиманий, 70 раз пресс (складка), 50 раз на спину (рыбка), "Берпи" - 40 раз. 3 серии, отдых между упражнениями 1 мин, между сериями 4 мин	ОФП прямая планка 1 мин, боковая планка 1 мин, то же самое на другую сторону, приседание 50 раз. 3 серии, отдых между упражнениями 1 мин, между сериями 4 мин	
17.30-18.00	Комплексе упражнений на общую гибкость, растяжка. Заминка	Комплексе упражнений на общую гибкость, растяжка. Заминка	Комплексе упражнений на общую гибкость, растяжка. Заминка	Комплексе упражнений на общую гибкость, растяжка. Заминка	Комплексе упражнений на общую гибкость, растяжка. Заминка	Комплексе упражнений на общую гибкость, растяжка. Заминка	
18.00-18.30	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
18.30-19.00	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	
	Разбор боев топовых спортсменов. Финал Грам При 2018г. бой Ли Дае Хун и Сеок Бае Ким	Разбор боев топовых спортсменов. Финал Грам При 2019 г. Москва бой Храпцовым М. и Шейк	Разбор боев топовых спортсменов. Финал ЧМ 2015 г. бой Денисенко А. и Сервет Тазигул	Разбор боев топовых спортсменов. Финал Грам При 2017 г. Москва бой Ли Дае Хун и Денисенко А.	Разбор боев топовых спортсменов. Финал Гран При 2017 г. Москва. бой Панипак и Со-Хун Ким	Разбор боев топовых спортсменов. ЧМ 2017 г. бой Кудашова Т. и Инес Тарвида	
19.00-20.00	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	

Онлайн тренировки проходят ежедневно.

Ссылки доступны на сайте kometaspb.ru