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

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 ОФП	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	Дистанционная тренировка	Комплекс СФП	Подъем на ступень с выносом колена	Комплекс ОФП	
	Комплекс СФП	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО			Напрыгивание двумя ногами на возвышенность	Комплекс СФП	
	Бой с тенью (руки/ноги)	бой с тенью (ноги)	Бой с тенью (руки/ноги)	бой с тенью (руки/другая стойка)	бой с тенью (ноги/другая стойка)	оои с тенью Бой с тенью (руки/ноги/другая стойка)	
0:30	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	
0:15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	Воспитание выносливости кикбоксера	Теория-Выполнение нормативов ГТО	Координационные способности в кикбоксинге	Теория-Нормы ГТО	Совершенствование быстроты в кикбоксинге	Изучение изменений всероссийского и международных правил кикбоксинга	
20.00-21.30	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	