|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 09 июня 2020 г. Т(СС)-1, Пономарев Н.Н.**Тема: Работа над ударами.**Время занятия 3 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** |
| **1. Подготовительная часть** | **60 мин** |  |
| 1. Разминка2. Работа на скакалке3. ОРУ (разогрев рук, ног, разножки)  | 25 мин.15 мин.20 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **60 мин** |  |
| 1. . Бой с тенью руки ноги с гантелями.2. Бой с тенью руки ноги без гантелек.3. Работа перед зеркалом одной левой рукой (Прямой, боковой, уклон печень) 4. Работа двумя руками (Левой прямой, боковой, уклон печень правой прямой).5. Бой с тенью одни ноги.6. Двоечка две боковых ноги.7. Прыжки колени к груди.8. Работа с теннисным мячом в пол 9. Работа с теннисным мячом в стену | 2 мин 2 раунд 1 мин отдыха2 мин 2 раунд 1 мин отдыха2 раунда по 2 мин 1 мин отдыха2 раунда по 2 мин 1 мин отдыха2 раунда по 2 мин 1 мин отдыха1 раунд 2 мин 1 мин отдыха3 минуты затем сразу бой с тенью 3 минуты и так 3 раза отдых 1 минута3 мин.3 мин. | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть**  | **60 мин** |  |
| 1. Приседания с выпрыгиваниями Отжимания с хлопком перед грудью 2. Приседание с выпрыгиванием в верх 3. Берпи4. Планка5. Растяжка4. Ведение дневника самоконтроля | 20х320х35 мин.10 мин.20 мин.20 мин. | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |

 |