**Дата тренировочного занятия: «7» февраля 2022 г., Т(СС)-4, Логуненков Д.Г.**

**Тема: Crossfit**

Время занятия 2 часа 45 минут

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть - 35 мин.** |
| РазминкаУпражнения на растяжку Прыжки на скакалке (с ускорениями) | 20 мин.10 мин.5 мин. |
| **2. Основная часть - 60 мин (2 круга)** |
| **Обще-физическая подготовка**Подъемы корпуса на прессБёрпиАльпинистПриседы с выпрыгиванием в верх"Пистолетик"Бег на месте с поднятием колен с ускорениемОтжимания на кулакахПланкаПрыжки на месте с поднятием колен к груди | 25 р. \*1 подход перерыв 30 сек.25 р. \*1 подход перерыв 30 сек.15 р. \*1 подход перерыв 30 сек.25 р. \*1 подход перерыв 30 сек.10 р. на каждую ногу \*1 подход перерыв 30 сек.1 мин.15 р. \*1 подход перерыв 30 сек.1 мин.. \*3 подхода перерыв 1 мин.15 раз |
| **3. Заключительная часть - 20 мин.** |
| Бой с теньюУпражнения на растяжкуУпражнение на восстановление дыхания  | 3 р.\*3 мин. перерыв 1 мин.7 мин.5 мин. |
|  **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 50 мин.** |
| Просмотр учебных фильмовИзучение правил соревнований по кикбоксингуВедение "Дневника самоконтроля" |  |