**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.** | |
| Разминка  Упражнения 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 пресс  Бёрпи  Альпинист  Приседы с выпрыгиванием в верх  "Пистолетик"  Бег на месте с поднятием колен с ускорением  Отжимания на кулаках  Планка  Прыжки 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 тенью  Упражнения на растяжку  Упражнение на восстановление дыхания | 3 р.\*3 мин. перерыв 1 мин.  7 мин.  5 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 50 мин.** | |
| Просмотр учебных фильмов  Изучение правил соревнований по кикбоксингу  Ведение "Дневника самоконтроля" |  |