**Дата тренировочного занятия: «9» февраля 2022 г., Т(СС)-4, Логуненков Д.Г.**

**Тема: Crossfit**

Время занятия 2 часа 45 минут

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть - 30 мин.** | |
| Разминка  Упражнения на растяжку  Прыжки на скакалке (с ускорениями) | 20 мин.  5 мин.  5 мин. |
| **2. Основная часть - 60 мин (4 круга)** | |
| **Обще-физическая подготовка**  Пресс(книжечка)  Бёрпи  Лодочка  Выпады с выпрыгиванием  Скалолазов  Отжимания стоя на руках  Планка  Прыжки на скакалке | 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.  15 р. \*1 подход перерыв 30 сек.    15 р. \*1 подход перерыв 30 сек.    1 мин.  1 минута (ускорение) |
| **3. Заключительная часть - 15 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 - 60 мин.** | |
| Просмотр учебных фильмов  Изучение правил соревнований по кикбоксингу |  |