**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.** |
| РазминкаУпражнения 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)БёрпиЛодочкаВыпады с выпрыгиваниемСкалолазов Отжимания стоя на рукахПланкаПрыжки 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 теньюУпражнения на растяжкуУпражнение на восстановление дыхания  | 3 р.\*3 мин. перерыв 1 мин.7 мин.5 мин. |
|  **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 60 мин.** |
| Просмотр учебных фильмовИзучение правил соревнований по кикбоксингу |  |