**План заданий с 20.04.2020 по 24.04.2020 для СОГ**

**Тренер Зимин В.И.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Вторник** | **Время** | **Упражнения** | **Четверг** | **Время** | **Упражнения** | **Суббота** | **Время** |
| Кол-во | Раунд | Кол-во | Раунд |  |  | Кол-во | Раунд |  |
| **1** | **Самостоятельная разминка** |   |   | 10 мин | **Самостоятельная разминка** |   |   | 10 мин | **Самостоятельная разминка** |   |   | 10мин |
| **2** | **Прыжки на скакалке** |   | 3 | 2 мин | **Прыжки на скакалке** |  | 3 | 2 мин | **Прыжки на скакалке** |  |  | 5 мин |
| **3** | **Упор лежа поднос ног к груди** | 20 | 3 |  | **Упор лежа поднос ног к груди** | 15 | 3 |  | **Упор лежа поднос ног к груди** | 20  | 3 |  |
| **4** | **Приседания** | 20 | 3 |  | **Приседания + выпрыгивание** | 15 | 3 |  | **Приседания (разножка)** | 15  | 3 |  |
| **5** | **Отжимания** | 20 | 3 |  | **Отжимания** | 20 | 3 |  | **Отжимания** | 15  | 3 |  |
| **6** | **Поднимание туловища** | 20 | 3 |  | **Поднимание туловища** | 12 | 3 |  | **Поднимание туловища** | 20  | 3 |  |
| **7** | **Бой с тенью** |   | 3 | 2 мин | **Бой с тенью** |   | 3 | 2 мин | **Отработка комбинации «Двойка»**  |  | 3 | 2 мин |
| **8** | **Отработка джеба (с уклонам под переднюю руку партнера)**  |   | 4 | 3 мин | **Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке** |   | 3 | 2 мин | **Удары в челночке**  |  | 3 | 2 мин |
| **9** |  **Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)** |   | 3 | 2 мин | **Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу** |  | 3 | 2 мин | **Бой с тенью** |  | 3 | 2 мин |
| **10** | **Заминка**  |   |   | 5 мин | **Заминка**  |   |  | 5 мин | **Планка** |  | 3 | 1,5 мин |
| **11** | **Планка** |   | 3 | 1 мин | **Планка** |   | 3 | 1 мин | **Заминка** |  |  | 5 мин. |

<https://www.youtube.com/watch?v=FlFocjClPOw> <https://www.youtube.com/watch?v=xH0Dk5QS7iE>