

План тренировок на период с 26.10.2020 г. по 08.11.2020 г. по рукопашному бою

№	Дата	Тренировки	Место проведения
1	26.10 Понедельник	<p>Утро: Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами.</p> <p>День: Прыжки со скакалкой (2 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя).</p> <p>СФП: Приседания с руками за головой и прямой спиной (2 подхода по 30-40 раз), отжимания от пола (2 подхода по 10-20 раз) пресс (2 подхода по 20-30 повторений).</p> <p>Заминка: наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире).</p> <p>Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!</p>	Дом
2	27.10 Вторник	Выходной день	Дом
3	28.10 Среда	<p>Утро: Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами.</p> <p>День: Прыжки со скакалкой (2 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя).</p>	Дом

		<p><u>СФП:</u> Приседания с руками за головой и прямой спиной (2 подхода по 30-40 раз), отжимания от пола (2 подхода по 10-20 раз) пресс (2 подхода по 20-30 повторений).</p> <p><u>Заминка:</u>наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире).</p> <p><u>Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!</u></p>	
4	29.10 Четверг	Выходной день	Дом
5	30.10 Пятница	<p><u>Утро:</u>Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами.</p> <p><u>День:</u> Прыжки со скакалкой (2 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя).</p> <p><u>СФП:</u> Приседания с руками за головой и прямой спиной (2 подхода по 30-40 раз), отжимания от пола (2 подхода по 10-20 раз) пресс (2 подхода по 20-30 повторений).</p> <p><u>Заминка:</u>наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире).</p> <p><u>Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!</u></p>	Дом
6	31.10 Суббота	Выходной день	Дом
7	01.11 Воскресенье	Выходной день	Дом

8	02.11 Понедельник	<p>Утро: Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами.</p> <p>День: Прыжки со скакалкой (3 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя).</p> <p>СФП: Приседания с руками за головой и прямой спиной (3 подхода по 30-40 раз), отжимания от пола (3 подхода по 10-20 раз) пресс (3 подхода по 20-30 повторений).</p> <p>Заминка: наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире).</p> <p>Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!</p>	Дом
9	03.11 Вторник	Выходной день	Дом
10	04.11 Среда	<p>Утро: Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами.</p> <p>День: Прыжки со скакалкой (3 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя).</p> <p>СФП: Приседания с руками за головой и прямой спиной (3 подхода по 30-40 раз), отжимания от пола (3 подхода по 10-20 раз) пресс (3 подхода по 20-30 повторений).</p>	Дом

		<p><u>Заминка:</u>наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире). <u>Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!</u></p>	
11	05.11 Четверг	Выходной день	Дом
12	06.11 Пятница	<p><u>Утро:</u>Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами. <u>День:</u> Прыжки со скакалкой (3 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя). <u>СФП:</u> Приседания с руками за головой и прямой спиной (3 подхода по 30-40 раз), отжимания от пола (3 подхода по 10-20 раз) пресс (3 подхода по 20-30 повторений). <u>Заминка:</u>наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире). <u>Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!</u></p>	Дом
13	07.11 Суббота	Выходной день	Дом
14	08.11 Воскресенье	Выходной день	Дом