

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Тхэквондо

Ст. тренер: Я.В. Гаврильев

Дата: с 15 по 28 июня 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 10 подх. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 10 подх
16 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приседание 10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • отжимание 7-10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, • шпагаты (поперечный, продольный), • махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой • пхумсэ (комплекс упражнений) 1 и 2 далее по цвету пояса • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • заминка (упражнения на расслабления)
17 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • Приседание 10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • отжимание 7-10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, шпагаты (поперечный, продольный), • махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги) по 10 раз не опуская ударную ногу • пхумсэ (комплекс упражнений) 1 и 2 далее по цвету пояса • приседание – прыжок 10 р x 3 под • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • заминка (упражнения на расслабления)
18 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • Приседание 10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • отжимание 7-10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги,) по 10 раз каждой ногой

		<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, • шпагаты (поперечный, продольный), • махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги) по 10 раз не опуская ударную ногу • пхумсэ (комплекс упражнений) 1 и 2 далее по цвету пояса • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • заминка (упражнения на расслабления)
19 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • Приседание 10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • отжимание 10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, • шпагаты (поперечный, продольный), • махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги) по 10 раз не опуская ударную ногу • пхумсэ (комплекс упражнений) 1 и 2 далее по цвету пояса • приседание – прыжок 10 р x 3 под • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • заминка (упражнения на расслабления)
20 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • Приседание 10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • отжимание 10 р x 3 п, отдых между подх 30-40 сек • упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, • шпагаты (поперечный, продольный), • махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги) по 10 раз не опуская ударную ногу • пхумсэ (комплекс упражнений) 1 и 2 далее по цвету пояса • приседание – прыжок 10 р x 3 под • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • заминка (упражнения на расслабления)
21 июня	Воскресенье	Полный отдых	
22 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. • Развитие передвижения (степ) по видео 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги, миро живот) +

		<ul style="list-style-type: none"> прыжки на одной ноге с выносом бедра ударной ноги (30/30) упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, шпагаты (поперечный, продольный), махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<p>долье (живот) чаги, миро (живота) +долье (голова) по 10 раз не опуская ударную ногу</p> <ul style="list-style-type: none"> упражнения на пресс 30 р x 3 под упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под отжимание 10-15 р x 3 п заминка (упражнения на расслабления)
23 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Суставная разминка. Развитие передвижения (степ) по видео прыжки на одной ноге вперед/назад с выносом ударной ноги упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, шпагаты (поперечный, продольный), махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги,) по 10 раз каждой ногой упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги, миро (живот)+долье(живот) чаги, миро(живота)+долье(голова)) по 10 раз не опуская ударную ногу пхумсэ (комплекс упражнений) 1 и 2 далее по цвету пояса упражнения на пресс 30 р x 3 под отжимание 10-15 р x 3 п заминка (упражнения на расслабления)
24 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Суставная разминка. Развитие передвижения (степ) по видео прыжки на одной ноге вперед/назад с выносом ударной ноги упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, шпагаты (поперечный, продольный), махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги) по 10 раз не опуская ударную ногу пхумсэ (комплекс упражнений) 1 и 2 далее по цвету пояса приседание – прыжок 10 р x 3 под упражнения на пресс 30 р x 3 под упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под заминка (упражнения на расслабления)
25 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Суставная разминка. Развитие передвижения (степ) по видео упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой

		<ul style="list-style-type: none"> • шпагаты (поперечный, продольный), • махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги, миро (живот)+долье(живот) чаги, миро(живота)+долье(голова)) по 10 раз не опуская ударную ногу • приседание – прыжок 10 р x 3 под • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • отжимание 10-15 р x 3 п • заминка (упражнения на расслабления)
26 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. • Развитие передвижения (степ) по видео • упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, • шпагаты (поперечный, продольный), • махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги, миро (живот)+долье(живот) чаги, миро(живота)+долье(голова)) по 10 раз не опуская ударную ногу • приседание – прыжок 10 р x 3 под • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • отжимание 10-15 р x 3 п • заминка (упражнения на расслабления)
27 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги, миро (живот)+долье(живот) чаги, миро(живота)+долье(голова)) по 10 раз не опуская ударную ногу • приседание – прыжок 10 р x 3 под • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • отжимание 10-15 р x 3 п • заминка (упражнения на расслабления) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги) по 10 раз не опуская ударную ногу • пхумсэ (комплекс упражнений) 1 и 2 далее по цвету пояса • приседание – прыжок 10 р x 3 под • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • заминка (упражнения на расслабления)
28 июня	Воскресенье	Начало в 10.00	Начало в 16.00

		<ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. • Развитие передвижения (степ) по видео • упражнения на гибкость (выпады, наклоны сидя из разных положений, • шпагаты (поперечный, продольный), • махи ногами (прямо, стороны, назад) 	<ul style="list-style-type: none"> • Суставная разминка. Бег на месте (скакалка) 5-7 мин • удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, наре чаги, твид чаги) по 10 раз каждой ногой • упражнения на статику (долье чаги, йоп чаги, миро (живот)+долье(живот) чаги, миро(живота)+долье(голова)) по 10 раз не опуская ударную ногу • приседание – прыжок 10 р x 3 под • упражнения на пресс 30 р x 3 под • упражнения на спину (гиперэкстензия) 30 р x 3 под • отжимание 10-15 р x 3 п • заминка (упражнения на расслабления)
--	--	---	---