

ПРИЛОЖЕНИЕ №2
к приказу ГБУ РС (Я)
«Республиканский центр
подготовки спортивного резерва»
от 03.08. 2020 г. №123-ОД

План – конспект
III сезона летнего дистанционного тренировочного мероприятия
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

Вид спорта: Кикбоксинг
Ст. тренер: У.А. Барашков
Дата: с 03 по 24 августа 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
03 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения(гимнастик а)20 мин. • Бой с тенью (пол раунда с гантелями • Отработка защитных действий, пол раунда без гантелей) 6 раундов по 2 мин • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка50 раз x 4 подхода • Растяжка5 мин.
04 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки) 6 подходов по 1 мин на каждую ногу • Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода

		<ul style="list-style-type: none"> • Одиночные удары руками 6 подходов по 1 мин • Отжимание на стульях 10 подходов по 10 раз • Приседание с прыжками вверх 10 подходов по 10 раз • Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз • Подтягивание (при наличии турника) 10 подходов по 10 раз • Растяжка 10 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Растяжка 5 мин.
05 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Одиночные удары ногами со сменой стойки (16 видов ударов). Работа на мешках или боксерских грушах (при наличии) По 10 ударов каждой ногой на все виды ударов • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка 50 раз x 5 подхода • Растяжка 5 мин.
06 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных действий (нырки, уклонь, отбивы, уходы, атаки, контратаки) 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание с узким хватом 10 раз x 6 подходов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс 10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Приседание с гантелями 3 кг 10 раз x 6 подходов • Упражнения на пресс 10 раз x 6 подходов • Растяжка 10 мин 	
07 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин.
08 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Одиночные комбинации ударов руками и ногами со сменной стойки 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание с широким хватом 10 подходов по 10 раз • Приседание с гантелей 3 кг 10 подходов по 10 раз • Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз • Растяжка 5 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. по 5 мин на каждое упражнение • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка 50 раз x 5 подхода • Растяжка 5 мин.
09 августа	Воскресенье	Полный отдых	
10	Понедельник	Начало в 10.00	Начало в 16.00

августа		<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения(гимнастик а)20 мин. • Бой с тенью (пол раунда с гантелями • Отработка защитных действий, пол раунда без гантелей) 6 раундов по 2 мин • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка50 раз x 4 подхода • Растяжка5 мин.
11 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки) 6 подходов по 1 мин на каждую ногу • Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) • Одиночные удары руками 6 подходов по 1 мин • Отжимание на стульях 10 подходов по 10 раз • Приседание с прыжками вверх 10 подходов по 10 раз • Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз • Подтягивание (при наличии турника) 10 подходов по 10 раз • Растяжка 10 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин.
12 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Одиночные удары 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические

		<p>ногами со сменой стойки (16 видов ударов). Работа на мешках или боксерских грушах (при наличии) По 10 ударов каждой ногой на все виды ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<p>упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 50 раз x 5 подхода • Растяжка 5 мин.
13 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки) 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание с узким хватом 10 раз x 6 подходов • Приседание с гантелей 3 кг 10 раз x 6 подходов • Упражнения на пресс 10 раз x 6 подходов • Растяжка 10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс 10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин.
14 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода

		<ul style="list-style-type: none"> • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Растяжка 10 мин.
15 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин.
16 августа	Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> • Полный отдых 	
17 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин. • Бой с тенью (пол раунда с гантелями) • Отработка защитных действий, пол раунда без гантелей) 6 раундов по 2 мин • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка 50 раз x 4 подхода • Растяжка 5 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	
18 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки) 6 подходов по 1 мин на каждую ногу • Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) • Одиночные удары руками 6 подходов по 1 мин • Отжимание на стульях 10 подходов по 10 раз • Приседание с прыжками вверх 10 подходов по 10 раз • Упражнения на пресс 10 подходов по 10 раз • Подтягивание (при наличии турника) 10 подходов по 10 раз • Растяжка 10 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс 10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин.
19 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Одиночные удары ногами со сменой стойки (16 видов ударов). Работа на мешках или боксерских грушах (при наличии) По 10 ударов каждой ногой на все виды ударов • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 10 мин • Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног) 30 мин. • Скакалка 50 раз x 5 подхода • Растяжка 5 мин.

		<p>10 раз</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	
20 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки) 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание с узким хватом 10 раз x 6 подходов • Приседание с гантелей 3 кг 10 раз x 6 подходов • Упражнения на пресс 10 раз x 6 подходов • Растяжка 10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки по 5 мин на каждое упражнение. • Отжимания 5 раз x 6 подхода • Приседания 10 раз x 6 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 7 подхода • Пресс 10 раз x 6 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 6 подхода • Растяжка 5 мин.
21 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин.
22 августа	Суббота	<ul style="list-style-type: none"> • Полный отдых 	

<p>23 августа</p>	<p>Воскресенье</p>	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин.
<p>24 августа</p>	<p>Понедельник</p>	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения (гимнастика) 20 мин • Бой с тенью перед зеркалом. • Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута. 6 раундов по 2 мин • Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног) • 10 подходов по 1,5 мин. • Отжимание 10 подходов по 10 раз • Приседание 10 подходов по 10 раз • Пресс 10 подходов по 10 раз • Скакалка 50 раз x 2 подхода • Растяжка 5 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, бег на месте, прыжки. 5 мин • Отжимания 5 раз x 3 подхода • Приседания 10 раз x 2 подхода • Упор присев, упор лежа 8 раз x 2 подхода • Пресс 10 раз x 2 подхода • Подъем таза вверх 10 раз x 2 подхода • Растяжка 10 мин.