План тренировок на 28.03.2020.

Тренер – преподаватель Госьков А.В.

Базовый разминочный комплекс (применяется перед каждым занятием)

1. Разминка мышц шеи:



1. Разминка рук:

2.1 Кисти рук



* 1. Плечевые суставы (махи руками)



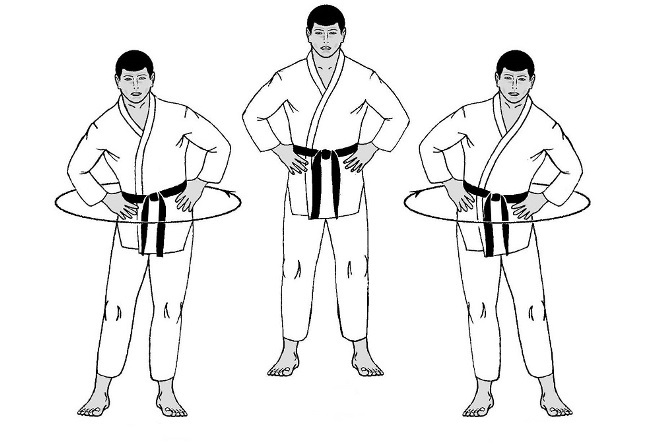
2.3 Разминка плечевых и грудных мышц



2.4 Общий комплекс разминки рук (плечевого пояса):

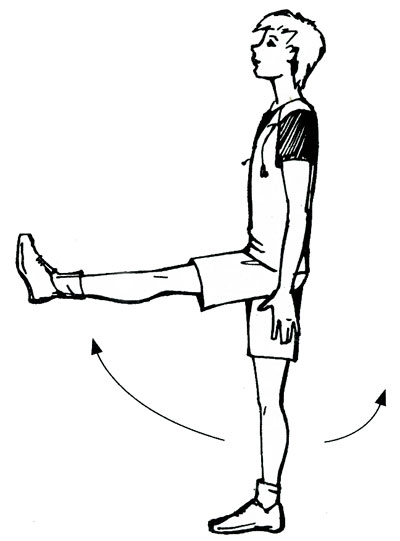


1. Разминка тазобедренного сустава:

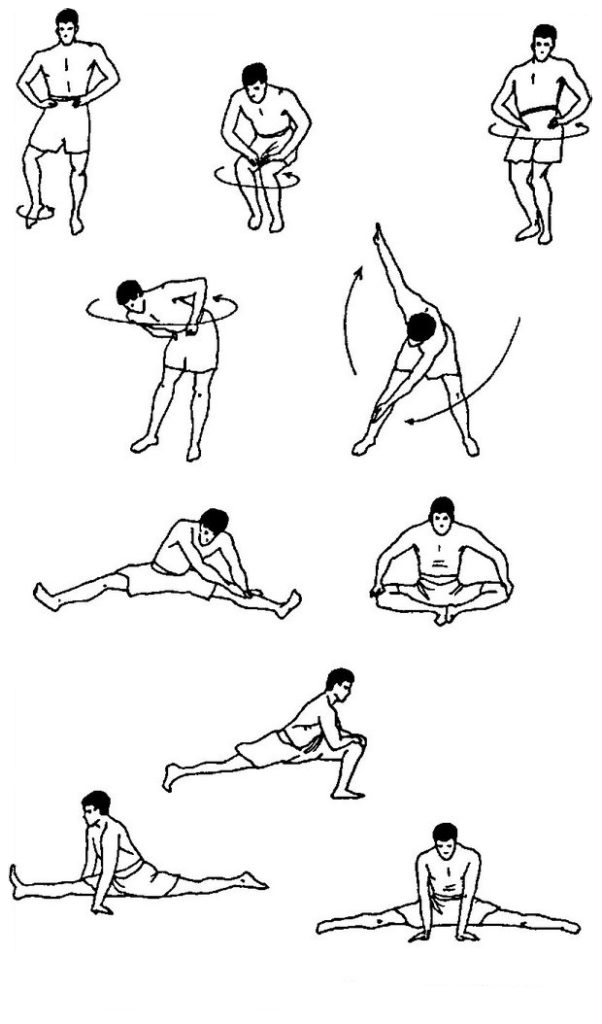


1. Разминка ног:

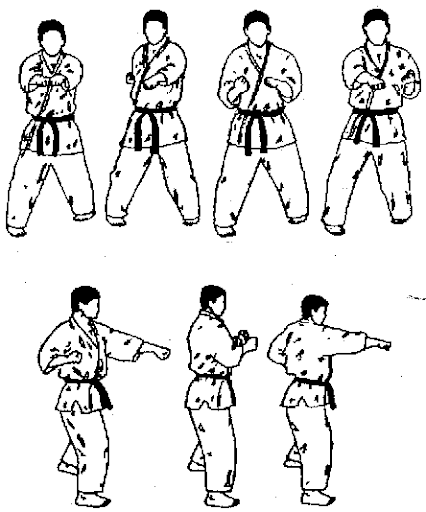
4.1 Махи ногами



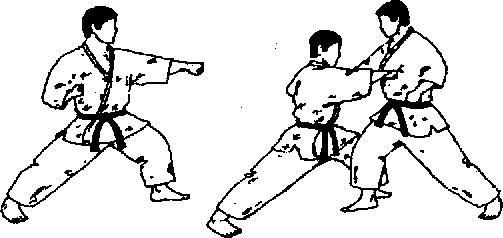
4.2 Общий комплекс разминки для ног (корпуса).



Отработка ударов цуки руками (количество повторений не менее 50 раз на каждую руку):

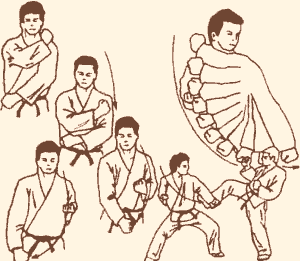


Отработка ударов гяку-цуки кидзами-цуки из дзенкуцу-дачи (количество повторений не менее 25 раз на каждую руку) :

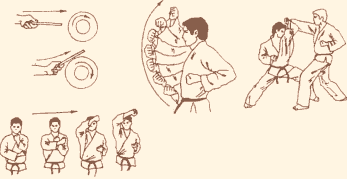


Отработка блоков из дзенкуцу-дачи (количество повторений не менее 10 раз на каждую руку) :

1. Гедан-барай (нижний блок)

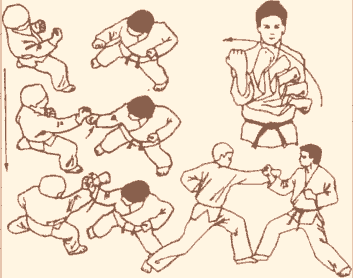


1. Агэ-уке (верхний блок)



1. Сото-уке (средний блок)

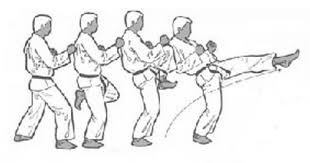


1. Учи-уке
2. Шуто-уке (выполнять из стойки кокуцу-дачи)

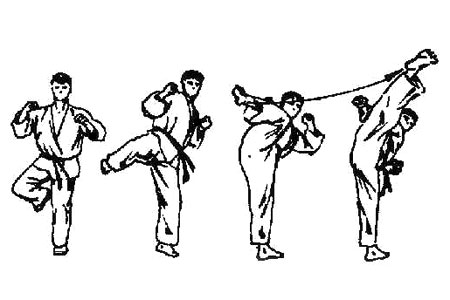


Удары ногами (на месте из камаэ с возвратом ноги) 20 ударов каждой ногой попеременно в воздух:

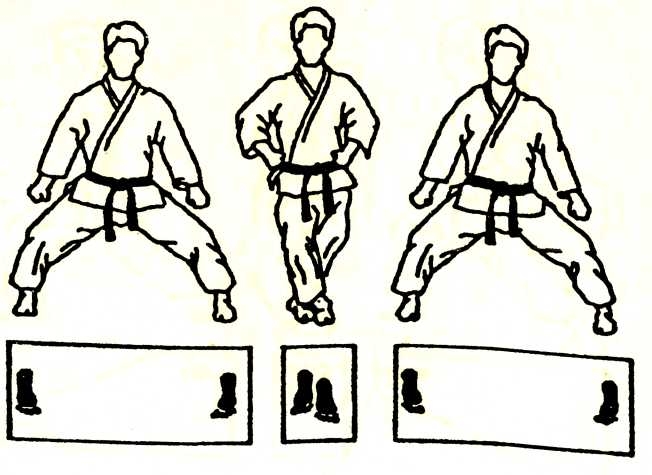
1. Маэ-гери (прямой удар нагой)



1. Маваши-гери (круговой удар ногой)

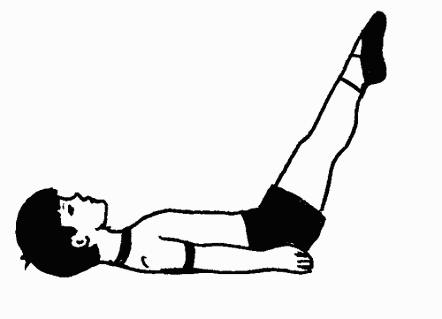


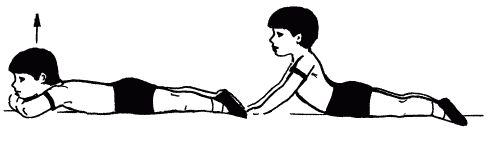
1. Передвижение в стойке киба-дачи (на один шаг) в течении 5 минут.



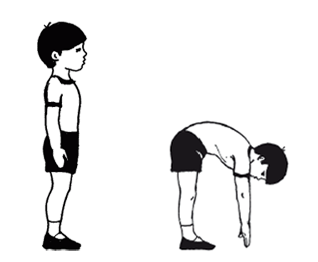
1. Упражнение уголок выполнить 3 повторения по 20 секунд.

После выполнения снять напряжение мышц следующим упражнением:





Выполнить ката хайян-сёдан 5 раз. (если пространство не позволяет выполнять ката в полноценных стойках можно использовать более короткие стойки, главное правильная последовательность действий и техничное выполнение ударов, разворотов и блоков.

После завершения основного комплекса технических упражнений сделать десять наклонов корпуса стараясь коснуться руками пола не сгибая ног.

После сделать пять глубоких вдохов и выдохов, выпить немного воды.