ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(свыше 1 года обучения)

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. РАЗМИНКА – не менее 10 минут. Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения - для разогрева всех групп мышц (шеи, плечевого пояса, рук, груди, спины, поясницы, тазового пояса, ног), чтобы улучшить их эластичность, расширить кровеносные сосуды, а также, самое главное, снизить риск травм и растяжений.

Хорошая разминка перед тренировкой – это залог эффективных и безопасных занятий спортом!

2. ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

3. БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты (2р. Х 2мин.). Отдых между раундами – 2 минуты.

3.1. Отдых – 3-5 минут.

4. ОТРАБОТКА ПРЯМЫХ УДАРОВ перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные прямые удары руками в голову (выполнять поочерёдно обеими руками: удар правой рукой, удар левой рукой, удар правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – «двойка» (выполнять поочерёдно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить с правой руки, следующая «двойка» снова с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трёхударные комбинации (выполнять поочерёдно с обеих рук: «тройка» с левой руки, «тройка» с правой руки, «тройка» с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

4.5. Отдых – 3-5 минут.

5. ОФП - 3 раунда. Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд**. Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъём туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд**. Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъём туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд**. Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъём туловища (пресс) – 25 раз.

5.4. Отдых – 3-5 минут.

6. ГИМНАСТИКА (ЗАМИНКА) – не менее 5 минут. Это завершающая часть тренировки, которая состоит из последовательности расслабляющих упражнений на гибкость, для ускорения выведение молочной кислоты из мышц, а также способствования нормализации кровотока после хорошей тренировки.