УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
(до 2-х лет обучения).

ВТОРНИК

1. РАЗМИНКА – не менее 10 минут. Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

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

3. РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (гантели), 1-2 кг. (Гантели весом 2кг для ребят, собственных вес которых не менее 60-70кг. Если ваш собственный вес менее 30-40кг, то гантели – по 0,5кг каждая). Отдых между раундами – 2-3 минуты.

3.1. **1 раунд** – одиночные прямые удары руками в голову (выполнять поочерёдно обеими руками: прямой удар правой рукой, прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой и так далее).

3.2. **2 раунд** – одиночные боковые удары руками в голову (выполнять поочерёдно обеими руками: боковой удар правой рукой, боковой удар левой рукой, боковой удар правой рукой и так далее).

3.3. **3 раунд** – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочерёдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

3.4. **4 раунд** – одиночные удары руками снизу в корпус (выполнять поочерёдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

3.5. **5 раунд** – двух-, трёхударные произвольные комбинации, состоящие только из прямых и боковых ударов и в корпус, и в голову).

3.6. **6 раунд** – двух-, трёхударные произвольные комбинации, состоящие только из апперкотов (ударов снизу) и боковых ударов и в корпус, и в голову).

3.7. Отдых – 3-5 минут.

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

4.1. **1 раунд**. Упражнение «планка» - 30 секунд.

4.2. **2 раунд**. Упражнение «планка» - 45 секунд.

4.3. **3 раунд**. Упражнение «планка» - 60 секунд.

4.4. Отдых – 3-5 минут.

5. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.