**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период отпуска тренера Гулиева Ш.С. с «04» июля по «07» августа 2022г.**

**Группа НП-2**

|  |  |
| --- | --- |
| **День**  **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Ср** | Разминка. Растяжка.  Упражнение на развитие силы.  Базовые стойки.  Боевые дистанции ближняя, средняя, дальняя. |
| **Пт** | Разминка.  Упражнения для ног и туловища.  Силовые упражнения. Специальная гибкость.  Базовая техника. Ката. |
| **Вс** | Разминка.  Упражнения для ног и туловища. Прыжки на руках, в упоре лежа и прямых руках. Отработка ударов ногами в голову. |