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

**Группа ТЭ-2**

|  |  |
| --- | --- |
| **День** **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Вт** | Разминка.Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.Упражнения для шеи и туловища. Базовая стойки, базовая техника. Отработка ударов руками. |
| **Чт** | Разминка. Упражнения на развитие гибкости. Ката. Базовая техника передвижения вперед и назад. |
| **Сб** | Разминка.Упражнения для шеи и туловища.Упражнения для ног.Базовая техника. Дистанция ближняя, средняя, дальняя.  |
| **Вс** | Разминка.Упражнения на гибкость.Прыжки на кулаках в упоре лежа на прямых руках.Базовая техника. Удары руками и ногами. |