**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. |