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

**Группа ТЭ-3**

|  |  |
| --- | --- |
| **День**  **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Вт** | Разминка.  Упражнение на гибкость.  Силовые упражнения на руки и ноги.  Развитие силовой выносливости.  Развитие скоростной выносливости  Боевая техника. Удары руками. |
| **Ср** | Разминка.  Упражнения для рук и туловища. Специальная гибкость.  Силовые упражнения.  Упражнения на развитие гибкости.  Базовая техника. |
| **Чт** | Разминка. Растяжка.  Упражнения на развитие силы. Развитие силовой выносливости.  Базовая техника. Удары ногами. |
| **Пт** | Разминка.  Упражнения для ног.  Развитие скоростной выносливости  Базовая стойки. Базовая техника. Удары ногами с разворота в голову. |
| **Сб** | Разминка. Упражнения для развития гибкости.  Упражнения для шеи и туловища.  Базовая техника. Боевая техника. Удары руками в голову. |
| **Вс** | Разминка.  Упражнения на гибкость. Развитие силовой выносливости.  Развитие скоростной выносливости.  Боевая техника. Удары руками и ногами. |