**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 выносливостиБоевая 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 выносливостиБазовая 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. |