

Для спортсменов 12-15 лет

вторник

1. Разминка (15 минут, основные упражнения для всех групп мышц)

- наклоны головой (вперед-назад 10 раз, вправо-влево 10 раз), повороты головой (влево-вправо 10 раз), круговые вращения головой (в правую и в левую сторону, по 10 секунд на каждую сторону)
- вращение кистями (руки в “замок”) по 10 раз в каждую сторону
- вращение в локтевых суставах по 10 раз в каждую сторону
- вращения прямыми руками (разминка плечевого сустава) по 10 в каждую сторону
- ноги на ширине плеч, наклоны перед собой (на 3 счета вперед (влево-по середине-вправо) и на один назад)
- круговые вращения туловищем (7 вращений в одну, 7 в другую сторону)
- выпады ног вперед по 10 раз на каждую ногу

2. Растяжка (5-7 минут)

- сгибание туловища к ногам (из положения сидя) 10 раз
- сгибание туловища к правой ноге, по середине, к левой ноге (из положения сидя) 5 раз
- шпагат (поперечный-продольный)

3. Подготовительные упражнения пред основным заданием (10 минут)

- махи ногами вперед-назад по 10 раз
- бег с высоким подниманием колен (бег на месте) 20 секунд
- прыжки колени к груди 10раз
- прыжки в длину 10 раз
- прыжки в высоту 10 раз
- прыжки на скакалке 5 минут

4. Кумитэ

- отработка удара кизами-цуки (дзедан) и гияку-цуки (чудан-дзедан) + маваши или ура-маваши (работа на технику удара с постепенным увеличением скорости)
- техника ударов ног маваши-гери(40 раз) ура-маваши-гери (40 раз)
- работа на статику:

Исходное положение колено поднято на маваши-гери ,на счет раз вытягиваем ногу вперед (удар) на счет два обратно в колено (прямо ногу держать 3-4 секунды). Отработка упражнения на каждую ногу по 40 раз. И то же самое на ура-маваши-гери.

5. ОФП

- отжимания, 4 подхода по 35 раз (отдых между подходами 20-30 секунд)
- стойка в планке 3 минуты

- выпрыгивания вверх с положения полу-приседа (ноги чуть шире плеч, спина ровная) 4 подхода по 25 раз (отдых между подходами 30-40 секунд)
 - сгибание туловища к ногам с положения лежа
 - пресс (4 подхода по 35 раз, отдых 20-30 сек)
- Заминка, растяжка 10 минут

Четверг

1. Разминка (15 минут, основные упражнения для всех групп мышц)

- наклоны головой (вперед-назад 10 раз, вправо-влево 10 раз), повороты головой (влево-вправо 10 раз), круговые вращения головой (в правую и в левую сторону, по 10 секунд на каждую сторону)
- вращение кистями (руки в “замок”) по 10 раз в каждую сторону
- вращение в локтевых суставах по 10 раз в каждую сторону
- вращения прямыми руками (разминка плечевого сустава) по 10 в каждую сторону
- ноги на ширине плеч, наклоны перед собой (на 3 счета вперед (влево-по середине-вправо) и на один назад)
- круговые вращения туловищем (7 вращений в одну, 7 в другую сторону)
- выпады ног вперед по 10 раз на каждую ногу

2. Растяжка (5-7 минут)

- сгибание туловища к ногам (из положения сидя) 10 раз
- сгибание туловища к правой ноге, по середине, к левой ноге (из положения сидя) 5 раз
- шпагат (поперечный-продольный)

3. Подготовительные упражнения перед основным заданием (10 минут)

- махи ногами вперед-назад по 10 раз
- бег с высоким подниманием колен (бег на месте) 20 секунд
- прыжки колени к груди 10 раз
- прыжки в длину 10 раз
- прыжки в высоту 10 раз
- прыжки на скакалке 5 минут

4. Кихон и Ката

- повторение всего кихона не менее 7 раз
- ката Хейян 1, 2, 3, 4, 5 (2-3 повторения каждое).

5. Кумитэ

- работа в атаке (одиночные удары 3 мин, связка из двух ударов 3 мин, связка из 3 и более ударов-действий 3 мин). (связки ударов могут быть абсолютно разными-ногами-руками, руками-руками, ногами-ногами.)
- выбрать 1-2 атаки которые лучше всего получаются, отрабатывать в течении 4 минут на максимальных скоростях.

Заминка, растяжка 10 минут

Суббота

1. Разминка (15 минут, основные упражнения для всех групп мышц)

- наклоны головой (вперед-назад 10 раз, вправо-влево 10 раз), повороты головой (влево-вправо 10 раз), круговые вращения головой (в правую и в левую сторону, по 10 секунд на каждую сторону)
- вращение кистями (руки в “замок”) по 10 раз в каждую сторону
- вращение в локтевых суставах по 10 раз в каждую сторону
- вращения прямыми руками (разминка плечевого сустава) по 10 в каждую сторону
- ноги на ширине плеч, наклоны перед собой (на 3 счета вперед (влево-по середине-вправо) и на один назад)
- круговые вращения туловищем (7 вращений в одну, 7 в другую сторону)
- выпады ног вперед по 10 раз на каждую ногу

2. Растяжка (5-7 минут)

- сгибание туловища к ногам (из положения сидя) 10 раз
- сгибание туловища к правой ноге, по середине, к левой ноге (из положения сидя) 5 раз-шпагат (поперечный-продольный)

3. Подготовительные упражнения пред основным заданием (10 минут)

- махи ногами вперед-назад по 10 раз
- бег с высоким подниманием колен (бег на месте) 20 секунд
- прыжки колени к груди 10 раз
- прыжки в длину 10 раз
- прыжки в высоту 10 раз
- прыжки на скакалке 5 минут

4. Кихон и Ката

- повторение всего кихона не менее 7 раз
- ката Хейян Шодан (максимально медленно, с отягощением 3 – 4 раза, на максимальную скорость 3-4 повторения).

5. Кумитэ(двойные удары ногами)

- маваши-маваши не отпуская ногу 3 мин
 - маваши-ура-маваши, йоко-ура-маваши 3 мин
 - уширо-ура-маваши-гери (удар с разворотом) 3 мин
- Завершить работу выносом колена на скорость (вынос на мавашаи 40 сек и на ура-маваши 40 сек) на каждую ногу(работа на технику, темп средний)

6. ОФП

- стульчик 3-4 минуты (положение в полу-приседе, спиной упор в стену)
- планка (на одной руке 40 сек, на двух руках 40 сек, на другой руке 40 сек)
- работа на спину (положение лежа на животе, ноги и руки приподняты от пола 35-45 секунд)

Заминка, растяжка 10 минут