

11 и 12 мая

1)Разминка: подтянуть на месте шею, руки, спину, ноги. Далее разминка в движении: бег с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени, прогибание спины, в воздухе прыжки с ноги на ногу с добавлением вращение рук, локтевое вращение «Мельница», затем тянемся, достаём до ноги.

2)Основная работа: Работа на скакалке, два раунда по 5 минут, в конце каждой минуты ускорения по 15 секунд с высоким подниманием бедра с перерывом между раундами в одну минуту, далее работа с теннисным мячом от пола два раунда по 3 минуты с перерывом в одну минуту. После чего работа перед зеркалом, а именно отрабатываем защитные действия (уклоны, нырки с добавлением одиночных ударов), время работы два раунда по 2,5 минуты, крайний раунд у зеркала свободный с перерывами между раундами в 1 минуту

3)Заключительная часть: свободный раунд, а именно работа на скакалке 3 минуты, после чего нужно потянуться на месте.

13 и 14 мая

1)Разминка: перекаты с ноги на ногу, пружинистые упражнения, с упора сидя в упор лёжа, вращение кистей и шеи одновременно, далее пробежка на месте 40 секунд, движения приставным шагом с добавлением вращения рук.

2) Основная работа: работа на скакалке с переносом веса тела с ноги на ногу, время работы 3 минуты с наращиванием скорости на крайней минуте, отдых 1 минута. Работаем два раунда. Работа перед зеркалом: первый раунд на челноке без ударов, второй раунд работаем над двухударной серией с вызовом передней рукой, перерыв между раундами 1 минута. Крайний раунд перед зеркалом вольный бой двумя руками.

3)заклучительная часть: отжимаемся два подхода по 20 раз, качаем пресс два подхода по 30 раз и в конце самостоятельная гимнастика.

15 и 16 мая

1)Разминка: вращаем шею, плечевой сустав, проворачиваем кисть, при этом кулаки сжатые. Выполняем локтевое вращение, развороты корпусом с вышагиваниями, пробежка во дворе 10 минут в среднем темпе, самостоятельная разминка.

2) Основная работа: отжимания 20 раз с перерывом в 1 минуту. Берём скакалку и работам первый раунд с переносом с ноги на ногу, второй раунд прыжки на двух ногах, 3 раунд работаем с вращением по сторонам, отдыхаем одну минуту. После чего работаем «Бой с тенью». В 1 раунде работаем только над защитными действиями. Вторым раунд: только на переднюю руку, третий раунд работаем вольный бой передней рукой, а задней только по корпусу, и крайний четвёртый раунд работаем вольный бой на обе руки.

3)Заключительная часть работы над прессом, подтягивания, брусья и самостоятельно гимнастика.

18 и 19 мая

1)Разминка: ноги ставим вместе и тянемся, при этом достаём кончиками рук кончики ног, ставим ноги чуть по шире, руки в замке и добавляем вращения корпусом. «Мельница» с прогибанием корпуса, вращаем голеностоп, из упора сидя в упоре лежа выполняем 10 раз, хорошенько прогибая спину.

2) Кроссфит:

1.скакалка

2.приседания

3.отжимания

4.бой с тенью

5.берпи

6.прыжки в длину

30 секунд работает и 10 секунд на отдых, и так делаем 8 кругов

3)Заключительная часть: брусья, турник и потянуться стоя и в упоре сидя.

20 и 21 мая

1)Разминка: разминаем все части тела с головы до ног на месте, далее разминка в движении, для начала пробежаться 7 минут в легком темпе, хорошенько разминаем руки и ноги.

2) Основная работа: работаем во дворе .Раунд бой с тенью , при этом делаем акцент на защитными движениями, после чего перерыв в одну минуту. Берём камень среднего веса. Первый раунд: бросаем камень перед собой с положением стойки как можно дальше только передней рукой работаем по 2 минуты с перерывом в одну минуту. Второй раунд работаем только прямым ударом задней руки. Третий раунд работаем броском двух рук с положением фронтальной стойки прямыми ударами, при этом корпус держим ровно, крайний четвёртый раунд работаем броском камня об землю за счёт обеих рук.

3)Заключительная часть: работаем один раунд на скакалке 5 минут без ускорений, в самом конце тянем корпус.

22 и 23 мая

1)Разминка: большой акцент делаем на ноги. Перекаты, пружинистые упражнения, поднятие ног с касанием кончиков рук в воздухе, хорошо проворачиваем голеностоп.

2) Основная работа: бежим кросс 40 минут (выбор местности по возможности) скорость при этом чуть выше лёгкого, сильно темп не увеличиваем. После кросса работаем два раунда «Бой с тенью» по 2, 5 минуты с перерывом в 1 минуту.

3) Заключительная часть самостоятельно.

25 и 26 мая

1) Разминка: руки в замок и одновременно вращаем кисть и шею, руки перед собой, сжимаем кулаки и добавляем вращение кистей в сжатом варианте, вращаем плечевой сустав, затем локтевые вращения, наклоны, вращения корпусом, разножка в упоре лежа. Пробежка приставным шагом одним и другим боком, короткие «взрывы» в пробежки.

2) Основная работа: берём теннисный мяч работаем три раунда по 3 минуты с перерывом в одну минуту. Первый раунд работаем в движении, отбрасывай мяч от пола, при этом следим за положением корпуса. Второй раунд делаем то же самое, но при этом на каждые 3 или 4 отброс ловим мяч, добавляя любой удар. Третий раунд работаем перед собой, от стены отжимания 10 раз в темпе, далее работаем у зеркала 3 раунда «бой с тенью» по 3 минуты с перерывом в одну минуту. Первый раунд: вызов, шаг назад и добавляем два удара только передней рукой, второй раунд: вызов передней рукой и ответ два удара «по этажам», либо с головы на живот, либо с живота на голову. Третий раунд работаем самостоятельно вольный бой, в конце работаем на скакалке один раунд по пять минут со «взрывом» в конце каждой минуты.

27 и 28 мая

1) Разминка: ноги вместе, тянемся достаём кончиками рук кончики ног, перекаты с ноги на ногу, пружинистые упражнения руки за головой ноги чуть пошире и вращаем тазом. Пробежка, далее в пробежке достаём спереди носки, сзади пятки, прыжок с добавлением вращение таза, далее делаем то же самое, но при этом добавляем прямые удары, прыгаем с ноги на ногу, добавляем вращение руками.

2) Кроссфит:

1. скакалка
2. разножка
3. отжимания
4. бой с тенью
5. пресс
6. берпи
7. прыжки в длину.

Работаем 30 секунд на отдых 10 секунд, так делаем 10 кругов.

3) Заключительная часть: брусья, турник и гимнастика.

29 и 30 мая

1)Разминка: тянем на месте шею, руки, спину, ноги, далее разминка в пробежке, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжок с прогибанием корпуса в прыжке, достаём коленями грудь, локтевые вращения, рывки руками, наклоны, вращения корпуса. «Мельница», наклоны вперед, достаём ладонью носки ног.

2) Основная работа: работа на скакалке три раунда по 5 минут с перерывом в одну минуту. Первый раунд свободный: прыгаем по желанию, второй раунд прыгаем на челноке, при этом в конце каждой минуты 15 секунд с ускорением.

3)Заключительная часть: пресс два подхода по 30 раз, «книжка» два подхода по 15 раз, стойка на лопатки, мостик и потянуться в упоре сидя.