

23 и 24 марта

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 вращения рук, локтевой вращение, мельница тянемся достаём 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 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 на скакалке работаем 3 минуты и потянуться на месте.

25 и 26 марта

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) заключительная часть: отжимаемся два подхода по 20 раз, пресс два подхода по 30 раз и гимнастика.

27 и 28 марта

1) разминка: вращаем шею, плечевой сустав, проворачиваем кисть кулаки сжатые, локтевые вращения, развороты корпусом с вышагиванием, пробежка во дворе 10 минут в среднем темпе самостоятельная до разминка

2) основная работа: отжимания 20 раз перерыв 1 минута, берём скакалку 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. Работаем бой с тенью 1 раунд работаем только над защитными действиями, второй 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.

30 и 31 марта

1) разминка: ноги ставим вместе тянемся достаём кончиками рук кончики ног, ставим ноги чуть по шире, руки в замке добавляем вращения корпусом. Мельница с прогибанием корпуса, вращаем голеностоп, с упор сидя в упоре лежа выполняем 10 раз хорошенько прогибая спину.

2) основная работа: Кроссфит:

1) скакалка

2) приседания

3) отжимания

4) бой с тенью

5) берпи

6) прыжки в длину

30 секунд работаем 10 секунд на отдых, и так делаем 8 кругов.

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

1 и 2 апреля

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 делая акцент на защитными движениями, после чего перерыв в одну минуту берём камень не сильно лёгкий не сильно тяжёлый. Первый раунд бросаем камень перед собой с положением стойки, как можно дальше только передней рукой работаем по 2 минуты с перерывом в одну минуту. Вторым 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, и в самом конце тянем корпус.

3 апреля

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 гоним. После кросса работаем два раунда бой с тенью по 2,5 минуты с перерывом в 1 минуту.

3) заключительная часть самостоятельно.

6 и 7 апреля

1) разминка: руки в замок 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 пробежке.

2) основная работа: берём теннисный мяч работаем три раунда по 3 минуты с перерывом в одну минуту. Первый раунд работаем в движении отбрасывая мяч от пола, при этом следим за положением корпуса, второй раунд делаем то же самое, но при этом на каждый 3 или 4 отброс ловим мяч, при этом добавляя любой удар, третий раунд работаем перед собой от стены. Далее отжимания 10 раз в темпе потом работаем у зеркала 3 раунда бой с тенью по 3 минуты, с перерывом в одну минуту. Первый раунд работаем вызов шаг назад и добавляем два удара только передней рукой, второй раунд работаем 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 пять минут со взрывом в конце каждой минуты.

3) заключительная часть: книжка два подхода по 15 раз, пресс два подхода по 30 раз, далее делаем мостик, лодку, стойка на голове и на руках.

8 и 9 апреля

1) разминка ноги вместе тянемся достаём кончиками рук кончики ног, перекаты с ноги на ногу, пружинистые упражнения, руки за головой ноги чуть пошире 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) основная работа: 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 и так делаем 10 кругов

3) заключительная часть: брусья, турник и гимнастика.

10 и 11 апреля

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 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, третий раунд прыгаем вращательными движениями через стороны, также в конце каждой минуты по 15 секунд с ускорением. Далее свободный раунд бой с тенью 3 минуты, отжимания два подхода по 20 раз и пресс два подхода по 30 раз.

3) заключительная часть самостоятельно гимнастика.

13 и 14 апреля

1) разминка: ноги на ширине плеч руки соединяем и одновременно вращаем кисти и шею, встаем на носочки и тянемся как можно выше, локтевые вращения, вышагивания с поворотами корпуса при этом руки на уровне груди. Мельница с прогибанием спины, перекаты с ноги на ногу, ноги как можно шире достаём локтями пол. Далее пробежка 7 минут и до разминка в движении.

2) основная работа: встаём к зеркалу и работаем четыре раунда бой с тенью по 3 минуты с перерывом в 1 минуту. Первый раунд работаем над защитными действиями "сайд-степ", при этом следим за положением корпуса, второй раунд работаем на челноке, подбирая удобное время и пробиваем 2-х ударную серию, третий раунд после уклона влево и вправо при этом добавляем по три удара на корпус, четвёртый раунд работаем вольный бой двумя руками.

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

15 и 16 апреля

1) разминка: ноги ставим вместе вращения колен, голеностопа, вращения шеи, локтевые вращения, повороты корпусом, рывки руками, выпрыгивания с упора сидя 10 раз, с упора сидя в упор лежа 7 раз.

2) основная работа: работа на скакалке два раунда по 3 минуты, с перерывом в 1 минуту. Первый раунд работаем с переносом массы тела с ноги на ногу, второй раунд работаем каждые 20 секунд, в каждой минуте со взрывом бега с высоким подниманием бедра, после данной работы выполняем отжимания 20 раз в темпе. Далее работаем с теннисным мячом три раунда по 3 минуты. Первый раунд работаем только от пола на движение, второй раунд работаем также от пола, при этом добавляем ловлю мяча, за счёт любых ударов, третий раунд работаем от стены, можно добавлять движение по странам.

3) заключительная часть: отжимания два подхода по 20 раз, пресс два подхода по 30 раз, брус 15 раз и гимнастика самостоятельно.

18 апреля

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 гоним. После кросса работаем два раунда бой с тенью по 2,5 минуты с перерывом в 1 минуту.

3) заключительная часть самостоятельно.

20 и 21 апреля

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 вращения рук, локтевой вращение, мельница тянемся достаём 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 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 на скакалке работаем 3 минуты и потянуться на месте.

22 и 23 апреля

1) разминка: вращаем шею, плечевой сустав, проворачиваем кисть кулаки сжатые, локтевые вращения, развороты корпусом с вышагиванием, пробежка во дворе 10 минут в среднем темпе самостоятельная до разминка

2) основная работа: отжимания 20 раз перерыв 1 минута, берём скакалку работаем первый раунд с переносом с ноги на ногу, второй раунд прыжки на двух ногах, 3 раунд работаем с вращением по сторонам отдыхаем одну минуту. Работаем бой с тенью 1 раунд работаем только над защитными действиями, второй 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.

24 и 25 апреля

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) заключительная часть: отжимаемся два подхода по 20 раз, пресс два подхода по 30 раз и гимнастика.

27 и 28 апреля

1) разминка: ноги ставим вместе тянемся достаём кончиками рук кончики ног, ставим ноги чуть по шире, руки в замке добавляем вращения корпусом. Мельница с прогибанием корпуса, вращаем голеностоп, с упор сидя в упоре лежа выполняем 10 раз хорошенько прогибая спину.

2) основная работа: Кроссфит:

1) скакалка

2) приседания

3) отжимания

4) бой с тенью

5) берпи

6) прыжки в длину

30 секунд работаем 10 секунд на отдых, и так делаем 9 кругов.

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

29 и 30 апреля

1) разминка: руки в замок 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 пробежке.

2) основная работа: берём теннисный мяч работаем три раунда по 3 минуты с перерывом в одну минуту. Первый раунд работаем в движении отбрасывая мяч от пола, при этом следим за положением корпуса, второй раунд делаем то же самое, но при этом на каждый 3 или 4 отброс ловим мяч, при этом добавляя любой удар, третий раунд работаем перед собой от стены. Далее отжимания 10 раз в темпе потом работаем у зеркала 3 раунда бой с тенью по 3 минуты, с перерывом в одну минуту. Первый раунд работаем вызов шаг назад и добавляем два удара только передней рукой, второй раунд работаем 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 пять минут со взрывом в конце каждой минуты.

3) заключительная часть: книжка два подхода по 15 раз, пресс два подхода по 30 раз, далее делаем мостик, лодку, стойка на голове и на руках.