Оник Тамразян

Тренировки для групп

НП-1

НП-2

ТЭ1-1

**Тренировка на 10 февраля**

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

 2)работа на скакалке два раунда по 3 минуты с перерывом в 1 минуту. Первый раунд работаем с переносом масса с ноги на ногу, второй раунд работаем каждые 20 секунд В каждой минуте со взрывом бег 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. Далее работаем бой с тенью 3 раунда по 2 минуты с перерывом в 1 минуту(раунды вольные)

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

**Тренировка на 12 февраля.**

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)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. Далее 2 раунда на скакалке по 3 минуты с перерывом в 1-у минуту, первый раунд вольный, второй раунд на челноке с переносом массы тела с ноги на ногу.

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

**Тренировка на 15 февраля**

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)Кроссфит:

 1)скакалка

 2)приседания

 3)отжимания

 4)бой с тенью

 5)берпи

 6)прыжки в длину

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

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

**НП-3 группа**

**Тренировка 9 февраля**

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

 2)работа на скакалке два раунда по 3 минуты с перерывом в 1 минуту. Первый раунд работаем с переносом масса с ноги на ногу, второй раунд работаем каждые 20 секунд В каждой минуте со взрывом бег 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. Далее работаем бой с тенью 3 раунда по 2 минуты с перерывом в 1 минуту(раунды вольные)

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

Оник Тамразян

**Тренировка 11 февраля**

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)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. Далее 2 раунда на скакалке по 3 минуты с перерывом в 1-у минуту, первый раунд вольный, второй раунд на челноке с переносом массы тела с ноги на ногу.

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

**Тренировка на 14 февраля**

1)разминка ноги ставим вместе тянемся достаём кончиками рук кончики ног, ставим ноги чуть пошире 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)Кроссфит:

 1)скакалка

 2)приседания

 3)отжимания

 4)бой с тенью

 5)берпи

 6)прыжки в длину

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

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