**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по КУДО**

**На Апрель месяц 2020 года**

Тренер-преподаватель: Смирнов Владимир Петрович

**понедельник:**

Бег на месте 10 мин. Прыжки на месте на двух ногах 5 минут, с круговые вращения руками вперёд 20 раз и назад 20 раз, чередуя.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3х20 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание (бёрпи), 3х20 раз. Растяжка – 15 мин. Махи - по 25 раз каждой ногой. Бег на месте 5 мин.

**среда:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание (бёрпи), 3х20 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3х20 раз. Упражнения на гибкость (растяжка) 15 мин. Махи - по 25 раз каждой ногой. Приседания 3х20раз. Бег на месте-5 мин.

**пятница:**

Прыжки на скакалке 300 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 3х50 раз. Упражнение для мышц живота и спины (книжка на спине, рыбка на груди) 3х30 раз. Упражнения на гибкость (растяжка) 15 мин. Бег на месте 5 мин.