

Дата тренировочного занятия:		5/1/2020					
№ п/п	Содержание	Дозировка	Комentarios занимающегося (самочувствие, трудности, показатели пульса)				
1	Подготовительная часть (разминка)						
	суставная разминка	5 мин					
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут					
2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)						
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин					
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин					
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин					
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин					
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин					
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин					
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин					
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин					
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин					
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин					
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин					
	ноги вместе						
	ноги врозь						
	бабочка (стопа к стопе)						
	мостик						
	рыбка						
	шпагат						
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин					

Дата тренировочного занятия:		5/2/2020		Дата тренировочного занятия:		5/4/2020	
№ п/п	Содержание	Дозировка	Комentarios занимающегося (самочувствие, трудности, показатели пульса)	№ п/п	Содержание	Дозировка	Комentarios занимающегося (самочувствие, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	

	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут				прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			
2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)					Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)				
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин				Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин				Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин			
	Нырки от боковых ударов руками	2 раунда по 5 мин				Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин			
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин				Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин			
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	3 раунда по 2 мин				Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин				Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин				Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин			
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин				Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин			
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин								
3	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин								
						Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			
	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин				Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин			
	ноги вместе					ноги вместе				
	ноги врось					ноги врось				
	бабочка (стопа к стопе)					бабочка (стопа к стопе)				
	мостик					мостик				
	рыбка					рыбка				
	шпагат					шпагат				
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин				Жонглирование (двумя мечами)	15мин			

Дата тренировочного занятия:				Дата тренировочного занятия:			
5/5/2020				5/6/2020			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Коментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п/п	Содержание	Дозировка	Коментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	
	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)				Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)		
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин			Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин	

2	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин		2	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин	
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин			Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин			Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин	
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин	
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин	
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин		3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин	
	ноги вместе				ноги вместе		
	ноги врозь				ноги врозь		
	бабочка (стопа к стопе)				бабочка (стопа к стопе)		
	мостик				мостик		
	рыбка				рыбка		
	шпагат				шпагат		
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин			Жонглирование (двумя мечами)	15мин	

Дата тренировочного занятия:				Дата тренировочного занятия:			
5/7/2020				5/8/2020			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Коментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п/п	Содержание	Дозировка	Коментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
2	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут		2	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	
	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)				Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)		
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин			Защита от лоу кика (блок) левой, правой ногами попеременно	2 раунда по 5 мин	
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин			Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин	
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин			Защита от лоу кика (блок), ответ той же ногой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин	

	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин			Защита от прямого удара ногой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар ногой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин			
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью (бокс)	3 раунда по 2 мин			
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин			Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин			
	ноги вместе				ноги вместе				
	ноги врось				ноги врось				
	бабочка (стопа к стопе)				бабочка (стопа к стопе)				
	мостик				мостик				
	рыбка				рыбка				
	шпагат				шпагат				
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин			Жонглирование (двумя мечами)	15мин			
Дата тренировочного занятия:		5/9/2020		Дата тренировочного занятия:		5/11/2020			
№ п\п	Содержание	Дозировка	Комentarios занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п\п	Содержание	Дозировка	Комentarios занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)		
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)				
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин			
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			
2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)			2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)				
	бег на месте с ударами (произвольная работа руками)	3 раунда по 2 мин			бег на месте с ударами (произвольная работа руками)	3 раунда по 2 мин			
	прыжки в разножке + разноименные удары руками (произвольная работа руками)	3 раунда по 2 мин			прыжки в разножке + разноименные удары руками (произвольная работа руками)	3 раунда по 2 мин			
	удары апперкоты (снизу)	3 раунда по 2 мин			удары апперкоты (снизу)	3 раунда по 2 мин			
	удары боковые с подшагом (1 шаг 1 удар)	3 раунда по 2 мин			удары боковые с подшагом (1 шаг 1 удар)	3 раунда по 2 мин			
	боковые удары в туловище	3 раунда по 2 мин			боковые удары в туловище	3 раунда по 2 мин			
	бой с тенью (бокс)	3 раунда по 2 мин			бой с тенью (бокс)	3 раунда по 2 мин			
	бой с тенью со взрывом	3 раунда по 2 мин			бой с тенью со взрывом	3 раунда по 2 мин			
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин		3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин			
	ноги вместе				ноги вместе				
	ноги врось				ноги врось				
	бабочка (стопа к стопе)				бабочка (стопа к стопе)				
	мостик				мостик				
	рыбка				рыбка				
	шпагат				шпагат				
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин			Жонглирование (двумя мечами)	15мин			
Дата тренировочного занятия:		5/12/2020							

№ п\п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)				
1	Подготовительная часть (разминка)						
	суставная разминка	5 мин					
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут					
2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)						
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин					
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин					
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин					
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин					
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин					
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин					
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин					
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин					
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин					
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин					
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин					
	ноги вместе						
	ноги врозь						
	бабочка (стопа к стопе)						
	мостик						
	рыбка						
	шпагат						
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин					

Дата тренировочного занятия:				Дата тренировочного занятия:			
5/13/2020				5/14/2020			
№ п\п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п\п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	

2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)				2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)			
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин				Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин		
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин				Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин		
	Нырки от боковых ударов руками	2 раунда по 5 мин				Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин		
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин				Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин		
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	3 раунда по 2 мин				Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин		
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин				Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин		
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин				Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин		
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин				Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин		
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин							
3	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			3	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин		
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин				Бой с тенью	3 раунда по 2 мин		
	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин				Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин		
	ноги вместе					ноги вместе			
	ноги врось					ноги врось			
	бабочка (стопа к стопе)					бабочка (стопа к стопе)			
	мостик					мостик			
	рыбка					рыбка			
	шпагат					шпагат			
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин				Жонглирование (двумя мечами)	15мин		

Дата тренировочного занятия:				Дата тренировочного занятия:			
5/15/2020				5/16/2020			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Комentarios занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п/п	Содержание	Дозировка	Комentarios занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	
	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)				Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)		
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин			Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин	
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин			Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин	

2	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			2	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин		
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин				Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин		
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин				Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин		
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин				Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин		
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин				Бой с тенью	3 раунда по 2 мин		
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин				Бой с тенью	3 раунда по 2 мин		
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин			3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин		
	ноги вместе					ноги вместе			
	ноги врось					ноги врось			
	бабочка (стопа к стопе)					бабочка (стопа к стопе)			
	мостик					мостик			
	рыбка					рыбка			
	шпагат					шпагат			
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин				Жонглирование (двумя мечами)	15мин		

Дата тренировочного занятия:				Дата тренировочного занятия:			
5/18/2020				5/19/2020			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п/п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	
2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)			2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)		
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин			Защита от лоу кика (блок) левой, правой ногами попеременно	2 раунда по 5 мин	
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин			Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин	
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин			Защита от лоу кика (блок), ответ той же ногой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин			Защита от прямого удара ногой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар ногой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин	

	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью (бокс)	3 раунда по 2 мин	
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин	
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин			Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин	
	ноги вместе				ноги вместе		
	ноги врось				ноги врось		
	бабочка (стопа к стопе)				бабочка (стопа к стопе)		
	мостик				мостик		
	рыбка				рыбка		
	шпагат				шпагат		
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин			Жонглирование (двумя мечами)	15мин	

Дата тренировочного занятия:			5/20/2020		Дата тренировочного занятия:			5/21/2020	
-------------------------------------	--	--	------------------	--	-------------------------------------	--	--	------------------	--

№ п\п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п\п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	
2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)			2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)		
	бег на месте с ударами (произвольная работа руками)	3 раунда по 2 мин			бег на месте с ударами (произвольная работа руками)	3 раунда по 2 мин	
	прыжки в разножке + разноименные удары руками (произвольная работа руками)	3 раунда по 2 мин			прыжки в разножке + разноименные удары руками (произвольная работа руками)	3 раунда по 2 мин	
	удары апперкоты (снизу)	3 раунда по 2 мин			удары апперкоты (снизу)	3 раунда по 2 мин	
	удары боковые с подшагом (1 шаг 1 удар)	3 раунда по 2 мин			удары боковые с подшагом (1 шаг 1 удар)	3 раунда по 2 мин	
	боковые удары в туловище	3 раунда по 2 мин			боковые удары в туловище	3 раунда по 2 мин	
	бой с тенью (бокс)	3 раунда по 2 мин			бой с тенью (бокс)	3 раунда по 2 мин	
	бой с тенью со взрывом	3 раунда по 2 мин			бой с тенью со взрывом	3 раунда по 2 мин	
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин		3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин	
	ноги вместе				ноги вместе		
	ноги врось				ноги врось		
	бабочка (стопа к стопе)				бабочка (стопа к стопе)		
	мостик				мостик		
	рыбка				рыбка		
	шпагат				шпагат		
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин			Жонглирование (двумя мечами)	15мин	

Дата тренировочного занятия:			5/22/2020				
-------------------------------------	--	--	------------------	--	--	--	--

№ п\п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)				
	Подготовительная часть (разминка)						
	суставная разминка	5 мин					

1	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут					
2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)						
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин					
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин					
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин					
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин					
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин					
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин					
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин					
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин					
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин					
3	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин					
	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин					
	ноги вместе						
	ноги врозь						
	бабочка (стопа к стопе)						
	мостик						
	рыбка						
	шпагат						
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин					

Дата тренировочного занятия:				Дата тренировочного занятия:			
5/23/2020				5/25/2020			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Коментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п/п	Содержание	Дозировка	Коментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	
	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)				Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)		
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Нырки от боковых ударов руками	2 раунда по 5 мин			Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин	
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин			Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин	

2	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	3 раунда по 2 мин		2	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин	
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин	
	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин			Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин	
	ноги вместе				ноги вместе		
3	ноги врось			3	ноги врось		
	бабочка (стопа к стопе)				бабочка (стопа к стопе)		
	мостик				мостик		
	рыбка				рыбка		
	шпагат				шпагат		
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин			Жонглирование (двумя мечами)	15мин	

Дата тренировочного занятия:				Дата тренировочного занятия:			
5/26/2020				5/27/2020			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Коментари занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п/п	Содержание	Дозировка	Коментари занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
2	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут		2	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	
	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)				Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)		
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин			Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин	
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин			Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин	
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин			Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин	

	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин			Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин		
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин		
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин		
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин			Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин		
	ноги вместе				ноги вместе			
	ноги врось				ноги врось			
	бабочка (стопа к стопе)				бабочка (стопа к стопе)			
	мостик				мостик			
	рыбка				рыбка			
	шпагат				шпагат			
	Жонглирование (двумя мечами)	15мин			Жонглирование (двумя мечами)	15мин		

Дата тренировочного занятия:				Дата тренировочного занятия:			
5/28/2020				5/29/2020			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)	№ п/п	Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1	Подготовительная часть (разминка)			1	Подготовительная часть (разминка)		
	суставная разминка	5 мин			суставная разминка	5 мин	
	прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут			прыжки на скакалке (на левой ноге, на правой, в приседе, крестами, двойные прыжки)	15 минут	
2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)			2	Основная часть (отдых между раундами 1 миню, между упр. 3 мин.)		
	Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин			Нырки от боковых ударов руками	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого (блок) левой, уклон + оттяжка	2 раунда по 5 мин			Защита от лоу кика (блок) левой, правой ногами попеременно	2 раунда по 5 мин	
	Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин			Защита от прямых ударов ногами в корпус (сбив рукой)	2 раунда по 5 мин	
	Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Уклон от прямого удара, ответ прямой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин			Нырок от бокового удара рукой, ответ боковой удар (левой, правой руками)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от удара снизу (блок), ответ той же рукой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин			Защита от лоу кика (блок), ответ той же ногой в корпус (правой левой ногами попеременно)	3 раунда по 2 мин	
	Защита от прямого удара рукой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар рукой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин			Защита от прямого удара ногой в корпус (сбив рукой), ответ боковой удар ногой в корпус (правой, левой)	3 раунда по 2 мин	
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью (бокс)	3 раунда по 2 мин	
	Бой с тенью	3 раунда по 2 мин			Бой с тенью	3 раунда по 2 мин	
3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин		3	Заключительная часть (растяжка)	5-7 мин	
	ноги вместе				ноги вместе		
	ноги врось				ноги врось		
	бабочка (стопа к стопе)				бабочка (стопа к стопе)		
	мостик				мостик		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

