

## Занятие 1

- Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин. Если у вас нет скакалки или низкий потолок, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.
- Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.
- Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты
- 3 минуты прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых
- 3 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдых
- 3 минуты боковые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых
- 3 минуты нырки в своей стойке. Минута отдых
- 3 минуты апперкоты на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых
- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1-ой минуте.
- Отжимания от пола с хлопками
- Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Это упражнение стоит выполнять осторожно так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.
- Укрепление шеи. Лежа на диване или кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз лежа на спине и 50 раз лежа на животе
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
- Пресс
- Растяжка