

Занятие 7

1. Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
2. 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.
3. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.
4. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты
5. 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 отдыха
- 3 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдыха
- 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 отдыха
- 3 минуты нырки в своей стойке. Минута отдыха
- 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 отдыха
6. Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1-ой минуте.
7. Отжимания от пола с хлопками
8. Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Это упражнение стоит выполнять осторожно так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.
9. Укрепление шеи. Лежа на диване или кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз лежа на спине и 50 раз лежа на животе
10. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
11. Пресс
12. Растяжка