

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения тхэквондо (ВТФ)

Тренер Кириллов Р.И.

Дата	Этапы спортивной подготовки		
	НП-2	ТЭ(СС)-2	ТЭ(СС)-3,4
29.06			1. Разминка 2. Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж. ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка
30.06			Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
01.07	1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Заминка 7. Теория: правила соревнований по тхэквондо (ВТФ).		1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
02.07	1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Прыжки на скакалке: 3 по 2 минуты 4. Удары на месте 5. Мостик 6. Заминка 7. Теория: правила соревнований по тхэквондо (ВТФ).		1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио

			чаги+Ап чаги4. Удары на месте5. Бой с тенью 6. Заминка
03.07	1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1.Разминка 2.Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3.Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4.Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
04.07			1.Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чагив) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью6. Заминка
05.07			1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагатв) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головыд) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чагив) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Заминка
06.07			1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка

07.07	<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги6. Заминка.</p>
08.07	<p>1. Разминка 2.Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание)5. Заминка.6.Теория:правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Мостик 6. Заминка</p>
09.07	<p>1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Заминка 5.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка</p>
10.07			<p>1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги6. Заминка.</p>
11.07			<p>1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д)Круговые</p>

			<p>вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги5. Заминка</p>
12.07			<p>Разминка2. Отжимания: а) от пола обычныеб) от пола с разведением рукв) от пола с хлопком3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватомв) обратным хватом4. Выпрыгивания с упора лежа5. Удары на местеб. Связки: а)Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагив) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.</p>
13.07	<p>1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Заминка.7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.</p>
14.07	<p>1.Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3.Прыжки на скакалке: 3 по 2 минуты 4. Удары на месте.5. Мостик 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницыг) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагиб) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги4. Удары на месте5. Бой с тенью 6. Заминка</p>
15.07	<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1.Разминка 2.Отжимания:а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком3.Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4.Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.</p>

15.07			<p>1.Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике</p> <p>3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чагив) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+Твит чаги</p> <p>4. Удары на месте</p> <p>5. Бой с тенью6. Заминка</p>
16.07			<p>1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагатв) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головыд) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу</p> <p>3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чагив) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги</p> <p>4. Заминка</p>
17.07			<p>1. Разминка 2 .Растяжка:а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу.</p> <p>4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги</p> <p>5. Заминка</p>
18.07	<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике</p> <p>3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги</p> <p>4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком</p> <p>3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом</p> <p>4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги</p> <p>6. Заминка.</p>
	<p>1. Разминка 2.Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г)</p>		<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем</p>

19.07	<p>удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание) 5. Заминка.6.Теория:правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Мостик 6. Заминка</p>
20.07	<p>1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Заминка 5.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка</p>
21.07			<p>1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.</p>
22.07			<p>1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка</p>
23.07			<p>Разминка2. Отжимания: а) от пола обычныеб) от пола с разведением рукв) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватомв) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа5. Удары на месте6. Связки: а)Хурио</p>

			чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагив) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
24.07	1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Заминка. 7. Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
25.07	1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Прыжки на скакалке: 3 по 2 минуты 4. Удары на месте. 5. Мостик 6. Заминка 7. Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка
26.07	1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7. Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
27.07			1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чагив) Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка
28.07			1. Разминка 2. Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж. ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи

			<p>вверх/прямые — на каждую ногу</p> <p>3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги</p> <p>4. Заминка</p>
29.07			<p>1. Разминка 2 .Растяжка:а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка</p>
30.07	<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги6. Заминка.</p>
31.07	<p>1. Разминка 2.Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание)5. Заминка.6.Теория:правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Мостик 6. Заминка</p>
01.08	<p>1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио</p>		<p>1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую</p>

	чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Заминка 5.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка
02.08			1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки: а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
03.08			1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка
04.08			Разминка2. Отжимания: а) от пола обычныеб) от пола с разведением рукв) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватомв) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа5. Удары на месте6. Связки: а)Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагив) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
05.08	1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Заминка.7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки: а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.

06.08	1.Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3.Прыжки на скакалке: 3 по 2 минуты 4. Удары на месте.5. Мостик 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте5. Бой с тенью 6. Заминка
07.08	1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1.Разминка 2.Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3.Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4.Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
08.08			1.Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью6. Заминка
09.08			1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Заминка
10.08			1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи

			<p>вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка</p>
11.08	<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.</p>
12.08	<p>1. Разминка 2.Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание)5. Заминка.6.Теория:правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Мостик 6. Заминка</p>
13.08	<p>1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Заминка 5.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка</p>
14.08			<p>1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.</p>

15.08			1. Разминка2.Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка
16.08			Разминка2. Отжимания: а) от пола обычныеб) от пола с разведением рукв) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватомв) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа5. Удары на месте6. Связки: а)Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагив) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
17.08	1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Заминка.7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки: а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
18.08	1.Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3.Прыжки на скакалке: 3 по 2 минуты 4. Удары на месте.5. Мостик 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полув) ножницыг) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагиб) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте5. Бой с тенью 6. Заминка
19.08	1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1.Разминка 2.Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3.Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4.Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги

			6. Заминка.
20.08			1.Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чагив) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью6. Заминка
21.08			1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагатв) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головыд) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чагив) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Заминка
22.08			1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка
23.08	1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки: а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги +

			Ап чаги 6. Заминка.
24.07	1. Разминка 2.Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание) 5. Заминка.6.Теория:правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги г) Юп чаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Мостик 6. Заминка
25.07	1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Заминка 5.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка
26.08			1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки: а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
27.08			1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка

28.08			<p>Разминка2. Отжимания: а) от пола обычныеб) от пола с разведением рукв) от пола с хлопком3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватомв) обратным хватом4. Выпрыгивания с упора лежа5. Удары на местеб. Связки: а)Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагив) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги</p> <p>6. Заминка.</p>
29.08	<p>1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Заминка.7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки:а) Хуриочаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.</p>
30.08	<p>1.Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3.Прыжки на скакалке: 3 по 2 минуты 4. Удары на месте.5. Мостик 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1. Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницыг) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагиб) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги4. Удары на месте5. Бой с тенью 6. Заминка</p>
31.08	<p>1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).</p>		<p>1.Разминка 2.Отжимания:а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком3.Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4.Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги</p> <p>6. Заминка.</p>