**Домашнее задание на 06.04.2020 (Понедельник)**

**СОГ**

1. Традиционная разминка.
2. Растяжка.
3. Отработка защитной техники. Уклоны от прямых и боковых ударов руками в левосторонней и правосторонней стойке. По 15 уклонов.
4. ОФП с выполнением по кругу (отжимания от пола на ладонях, 3 подхода по 15 раз, прогиб спины лёжа на животе, 3 подхода по 20 раз, выпады ногами вперёд, 3 подхода по 15 раз). Интервал между кругами 3 минуты.

**НП – 1**

1. Традиционная разминка.
2. Растяжка.
3. Отработка защитной техники. Уклоны от прямых и боковых ударов руками в левосторонней и правосторонней стойке. По 20 уклонов.
4. ОФП с выполнением по кругу (отжимания от пола на ладонях, 3 подхода по 20 раз, прогиб спины лёжа на животе, 3 подхода по 25 раз, выпады ногами вперёд, 3 подхода по 20 раз). Интервал между кругами 3 минуты.

**ТГ – 2**

1. Традиционная разминка.
2. Растяжка.
3. Отработка защитной техники. Уклоны от прямых и боковых ударов руками в левосторонней и правосторонней стойке. По 20 уклонов.
4. ОФП с выполнением по кругу (отжимания от пола на ладонях, 3 подхода по 20 раз, прогиб спины лёжа на животе, 3 подхода по 25 раз, выпады ногами вперёд, 3 подхода по 20 раз). Интервал между кругами 2 минуты.