

# Задания тренировок по боксу.

Тренер: Кривоносов П.И.

1 мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 2 мин.  
Мяч 2 раунда по 2 мин.
2. Повторить: прямые удары левой, правой на месте.  
Левой 2 раунда по 1.30 мин.  
Правой 2 раунда по 1.30 мин.  
Левой, Правой слитно 2 раунда по 1.30 мин.  
Выдёргиваем левой рукой противника и с отходом бьём четыре удара  
прямых левой, правой 2 раунда по 1.30 мин.
3. Отжимание с хлопками 3 повторения по 6 раз.  
Отжимания 3 повторения по 20 раз.  
Подъём туловища 3 повторения по 20 раз.  
И.П. (Исходное положение) сидя на полу наклоны вперёд, назад,  
влево, вправо.  
И.П. стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз.  
И.П. лёжа на спине ноги за головой держим 30 сек.

4 Мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 2 мин.  
Мяч 2 раунда по 2 мин.
2. Повторить: перед зеркалом боковые удары без замаха  
Левой 2 раунда по 1.30 мин.  
Правой 2 раунда по 1.30 мин.  
Левой, правой слитно 2 раунда по 1.30 мин.
3. Отжимание с хлопками 3 повторения по 6 раз.  
Отжимание 4 повторения по 15 раз.  
Подъём туловища 4 повторения по 20 раз.  
И.П. Сидя на полу наклоны вперёд, назад, влево, вправо по 8 раз.  
И.П. Стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз.  
И.П. Лёжа на спине ступню ног держим за головой 40 сек.

6 Мая, 13 Мая, 20 Мая, 27 Мая.

Круговая тренировка.

Выполняем работу по кругу!

1 мин 30 сек – одно упражнение и 30 сек  
отдыхаем. Выполняем работу 2 круга.

1. И.П. В стойке бежим на месте.
2. И.П. В стойке, наклоны вперёд прогнувшись, назад, влево, вправо, присед – всё по четыре раза и повторяем.
3. И.П. В стойке прыжки через скакалку.
4. И.П. Лёжа на спине, подъём прогнувшись вверх “Мостик” на количество раз.
5. И.П. В стойке прыжки через мяч, толчок двумя ногами вместе.
6. И.П. Лёжа на животе подъём ног с бёдрами 5 раз, подъём туловища руки за головой вверх 5 раз. Повтор.
7. И.П. Лёжа на спине руки за головой подъём туловища.
8. И.П. Лёжа на боку подъём туловища 10 раз левым, правым и повторяем.
9. И.П. В стойке боксёрской бой с тенью с гантелями 1кг.
10. И.П. Лёжа на спине подъём туловища и ног скрестно на количество раз.
11. И.П. Одна нога на возвышенности, семенящие прыжки с ударами.
12. И.П. Лёжа на спине, заводим ступню ног за голову касаясь, пола на количество раз.

## 8 Мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 2 мин.  
Мяч 2 раунда по 2 мин.
2. Бой с тенью перед зеркалом  
Одной левой 1 раунда по 1.30 мин.  
Левой всё, правой в живот 1 раунд по 1.30 мин.  
Вольный бой левой правой 3 раунда по 1.30 мин.

3. Отжимание с хлопками 3 повторения по 6 раз.  
Отжимания 3 повторения по 20 раз.  
Подъём туловища 4 повторения по 20 раз.  
И.П. Лёжа на спине прогнуться вверх “Мостик” 10 раз.  
И.П. Стойка на лопатках крутим велосипед 40 раз.  
И.П. Лёжа на спине ноги за головой ступня касается пола держим 40 сек.

## 11 Мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 2 мин.  
Мяч 2 раунда по 2 мин.
2. Повторить: Уклоны, нырки.
  - 1) Уклоны перед зеркалом 1 раунд по 1.30 мин.
  - 2) Нырки 1 раунд по 1.30 мин.
  - 3) Удар уклон 2 раунда по 1.30 мин.
  - 4) Уклон удар 2 раунда по 1.30 мин.
  - 5) Удар нырок 2 раунда по 1.30 мин.
  - 6) Нырок удар 2 раунда по 1.30 мин.
  - 7) Вольный бой 2 раунда по 1.30 мин.
3. Отжимания с хлопками 3 повторения по 6 раз  
Отжимания 3 повторения по 20 раз.  
Подъём туловища 4 повторения по 20 раз.  
  
И.П. Сидя на полу наклоны вперёд, назад, влево, вправо, по 8 раз.  
  
И.П. Лёжа на спине ступню ног держим за головой 40 сек.

## 15 Мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 2 мин.  
Мяч 2 раунда по 2 мин.
2. Перед зеркалом бой с тенью  
Бой одной левой 2 раунда по 1.30 мин.  
Бой левой всё, правой в живот 2 раунда по 1.30 мин.  
Вольный бой левой, правой 2 раунда по 1.30 мин.  
Левой выдёргиваем и работает с отходом 2 раунда по 1.30 мин.

3. Отжимания с хлопками 4 повторения по 5 раз .  
Отжимания 4 повторения по 20 раз.  
Подъём туловища 4 повторения по 20 раз.  
И.П. Лёжа на спине заводим ступню ног через левое и правое плечо по 10 раз.  
И.П. Лёжа на спине прогнуться вверх “Мостик” 5 раз.

## 18 Мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 1.30 мин.  
Мяч 2 раунда по 1.30 мин.
2. Перед зеркалом бой с тенью  
Бой без ударов: передвижение, дёрганье противника, уклоны, нырки, повороты 2 раунда по 1.30 мин.  
Бой с отходом, левой выдёргиваем и с отходом бьём серию ударов 2 раунда по 1.30 мин.  
Бой с поворотом, левой выдёргиваем и с отходом прямые удары раз, два и на третий резкий поворот 2 раунда по 1.30 мин.  
Бой с тенью, вольный 2 раунда по 1.30 мин.
3. Отжимание с хлопками 4 повторения по 4 раза.  
Отжимания от пола 4 повторения по 20 раз.  
Подъём туловища 4 повторения по 20 раз.  
И.П. Сидя на полу наклоны вперёд, назад, влево, вправо по 8 раз.  
И.П. Лёжа на спине заводим ступню ног за голову и держим 40 сек.

## 22 Мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 1.30 мин.  
Мяч 2 раунда по 1.30 мин.
2. Перед зеркалом, бой с тенью  
Бой без ударов, передвижение уклоны, нырки, повороты, дёрганье противника 2 раунда по 1.30 мин.  
Бой одной левой 2 раунда по 1.30 мин.

Бой левой всё, правой в живот 2 раунда по 1.30 мин.  
Вольный бой левой, правой 2 раунда по 1.30 мин.

3. Отжимание с хлопками 4 повторения по 5 раз.  
Отжимания от пола 4 повторения по 20 раз.  
Подъём туловища 4 повторения по 20 раз.  
И.П. Лёжа на спине прогнуться вверх “Мостик” 10 раз.  
И.П. Лёжа на спине заводим ступню ног за голову и держим 40 сек.

## 25 Мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 1.30 мин.  
Мяч 2 раунда по 1.30 мин.
2. Перед зеркалом бой с тенью  
Бой одной левой 2 раунда по 1.30 мин.  
Бой левой всё, правой в живот 1.30 мин.  
Вольный бой левой и правой 2 раунда по 1.30 мин.  
Вольный бой с отходом и поворотами влево, право 2 раунда по 1.30 мин.
3. Отжимание с хлопками 4 повторения по 6 раз.  
Отжимания от пола 4 повторения по 20 раз.  
Подъём туловища 4 повторения по 20 раз.  
И.П. Лёжа на спине прогнуться вверх “Мостик” 10 раз.  
И.П. Стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз.  
И.П. Лёжа на спине заводим ступню ног за голову и держим 40 сек.

## 29 Мая

1. Разминка на все группы мышц  
Скакалка 2 раунда по 2 мин.  
Мяч 2 раунда по 2 мин.
2. Перед зеркалом бой с тенью без ударов  
Бой в передвижении, два уклона, два нырка, две подставки, два отбива и шаг в сторону 4 раунда по 1.30 мин.

Передвижение в стойке и повороты с отходом назад, влево, вправо 4 раунда по 1.30 мин.

3. Отжимание от пола 4 повторения по 25 раз.

Подъём туловища 4 повторения по 25 раз.

И.П. Сидя на полу наклоны вперёд, назад, влево, вправо по 10 раз

И.П. Лёжа на спине заводим ступню ног за голову касаясь пола и держим 40 сек.