

План тренировок с 08.11 по 12.11.2021 г.
Тренер Кривоносов П.И. отделение Бокс
Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

8 ноября

1. Разминка на все группы мышц

Скакалка 2 раунда по 2 мин

Мяч 2 раунда по 2 мин

2. Бой с тенью на переднюю руку 2 раунда по 2 мин

Бой с тенью передней всё, задней только в живот

Бой с тенью обеими руками 2 раунда по 2 мин

Бой с тенью с отходами и поворотами влево, вправо 2 раунда по 2 мин

Отрабатываем финт левой и правой в разрез, на встречу (локоть не поднимаем) 3 раунда по 2 мин

Заключительная часть:

1. Отжимания от пола с хлопками 5 раундов по 5 раз

2. Подъём туловища скрестно 5 раундов по 5 раз

3. Упражнения на гибкость

9 ноября

1. Разминка на все группы мышц

Скакалка 2 раунда по 2 мин

Мяч 2 раунда по 2 мин

2. передвижение в стойке, повороты, защита (без ударов) 2 раунда по 2 мин.

перед зеркалом: две подставки, два отбива, два уклона, два нырка, два удара по туловищу 2 раунда по 2 мин.

Бой с тенью перед зеркалом (вольно) 5 раундов по 2 мин.

Заключительная часть:

1. Отжимания от пола 3 раунда по 20 раз

2. Отжимания на кулаках 3 раунда по 10 раз

3. Упражнение на гибкость

10 ноября (круговые тренировки)

Выполняем работу по кругу 1 мин 30сек, одно упражнение и 30 сек отдыхаем, выполняем 2 круга задания:

1. И.П. лёжа на спине, руки за головой подъём туловища
2. И.П. лёжа на животе подъём ног с бёдрами 5 раз, подъём туловища руки за головой вверх 5 раз
3. И.П. лёжа на спине, подъём прогнувшись вверх и мостик на количество раз
4. Прыжки через скакалку
5. И.П. ноги вместе прыжки через мяч, толчок двумя ногами вместе
6. И.П. лёжа на боку подъём туловища 10 раз левым, правым
7. И.П. в стоке боксёрской, бой с тенью с гантелями 1 кг
8. И.П. лёжа на спине подъём туловища и ног скрестно на кол-во раз
9. И.П. стоя возле стенки держась рукой, делать приседания на левой, правой ноге по 5 раз "Пистолет"
10. И.П. лёжа на спине заводить ступню ног за голову касаясь пола, на количество раз

12 ноября

1. Разминка на все группы мышц

Скакалка 2 раунда по 2 мин

Мяч 2 раунда по 2 мин

2. Развитие силовой выносливости работа по стенке в перчатках 10 раундов по 2 мин

Заключительная часть:

1. Подъём туловища:
 - 1) склёпка 3 раунда по 10 раз
 - 2) скрестно 3 раунда по 10 раз
 - 3) подъём согнув ноги 3 раунда по 10 раз

2. упражнения на гибкость