|  |
| --- |
| **План тренировок с 08.11. по 13.11.2021г.**Тренер Крючков Н.В. отделение БоксМБУ г.Бузулука «СШОР» |
| *Понедельник* *08.11.2021* | Разминка – 7-10 мин.Работа над школой: (с утяжелителями / без)1) Одиночные удары:- прямые (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)- сбоку (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)- снизу (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)2) Двойки:- в голову (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)- с корпуса на голову (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)- с головы на корпус (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)3) Тройки:- с передней руки (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)- с задней руки (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)4) К любой двойке добавляем оттяжку и прямой с задней руки (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)5) К любой тройке добавляем оттяжку и прямой с задней руки (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов)6) Бой с тенью (1.5 мин. с утяжелителями, 1.5 мин. без)Заминка – 5-7 мин. |
| *Вторник* *09.11.2021* | Разминка – 7-10 мин.Работа на ноги: 9 раундов по 1 мин (2круга)1 – бег с высоким подниманием бедра2 – во фронтальной стойке прыжки вперед-назад (через скакалку)3 – во фронтальной стойке прыжки в стороны (через скакалку)4 – одной ногой перешагиваем через скакалку (в своей и противоположной стойке)5 – передвижение в стойке вперед-назад6 – передвижения приставными шагами7 – челнок вперед-назад8 – челнок влево-вправо9 – челнок вперед-назад-влево-вправоОФП:- отжимания лесенкой с 1 до 10 и обратно- пресс (склепка) лесенкой с 1 до 20 и обратноЗаминка – 5-7мин. |
| *Среда* *10.11.2021* | Разминка – 7-10 мин.ТТП: 6 раундов по 3 минуты1р- Короткая атака (2 удара)2р- Длинная атака (3 и более ударов)3р- Короткая атака – защита – длинная атака4р- Короткая атака – защита – длинная атака – защита – короткая атака5р- Длинная атака – защита – короткая атака6р- Длинная атака – защита – короткая атака – защита – длинная атака7р- Вольно 3 раунда по 3 минутыЗаминка – 5-7 мин.  |
| *Четверг* *11.11.2021* | Разминка – 7-10 мин.Комплекс СФП:1 – 10 лягушек2 – 30 сек сидя бьем одиночные прямые удары3 – 10 отжиманий4 – 30 сек стоя на коленях бьем одиночные удары5 – 30 сек в стойке бьем прямые ударыОтдых 1 мин.1 – 10 лягушек2 – 30 сек сидя бьем двойки с двух рук3 – 10 отжиманий4 – 30 сек стоя на коленях бьем двойки с двух рук5 – 30 сек в стойке бьем двойки с двух рукОтдых 1 мин.1 – 10 лягушек2 – 30 сек сидя бьем тройки с двух рук3 – 10 отжиманий4 – 30 сек стоя на коленях бьем тройки с двух рук5 – 30 сек в стойке бьем тройки с двух рукПресс – 5 подходов по 20 раз.Заминка – 5-7 мин. |
| *Пятница**12.11.2021* | Разминка – 7-10 мин.ТТП: 6 раундов по 3 минуты.1р- передней рукой вольно2р- передней рукой вольно в противоположной стойке3р- передней вольно задней по животу4р- передней вольно задней по животу в противоположной стойке5р- вольно6р- вольно в противоположной стойкеОФП:- приседания (3 подхода по 20 раз)- отжимания с хлопками (3 подхода по 10 раз)- пресс (3 подхода по 30 раз)Заминка – 5-7 мин. |
| *Суббота**13.11.2021* | Разминка – 7-10 мин.Комплекс ОФП: 9 станций по 15 сек без отдыха между станциями (3 круга)1 – приседания с выпрыгиванием2 – отжимания3 – выпрыгивания с колен на полную стопу4 – в упоре лежа переход с ладоней на локти5 – бег с высоким подниманием бедра6 – пресс (склепка)7 – в упоре лежа колени к локтям8 – выпрыгивания в разножку9 – пресс (велосипед)Заминка – 5-7 мин. |