|  |  |
| --- | --- |
| **План тренировок с 08.11. по 13.11.2021г.**  Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс  МБУ 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 бедра  2 – 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-назад  6 – передвижения приставными шагами  7 – челнок вперед-назад  8 – челнок влево-вправо  9 – челнок вперед-назад-влево-вправо  ОФП:  - отжимания лесенкой с 1 до 10 и обратно  - пресс (склепка) лесенкой с 1 до 20 и обратно  Заминка – 5-7мин. |
| *Среда*  *10.11.2021* | Разминка – 7-10 мин.  ТТП: 6 раундов по 3 минуты  1р- Короткая атака (2 удара)  2р- Длинная атака (3 и более ударов)  3р- Короткая атака – защита – длинная атака  4р- Короткая атака – защита – длинная атака – защита – короткая атака  5р- Длинная атака – защита – короткая атака  6р- Длинная атака – защита – короткая атака – защита – длинная атака  7р- Вольно 3 раунда по 3 минуты  Заминка – 5-7 мин. |
| *Четверг*  *11.11.2021* | Разминка – 7-10 мин.  Комплекс СФП:  1 – 10 лягушек  2 – 30 сек сидя бьем одиночные прямые удары  3 – 10 отжиманий  4 – 30 сек стоя на коленях бьем одиночные удары  5 – 30 сек в стойке бьем прямые удары  Отдых 1 мин.  1 – 10 лягушек  2 – 30 сек сидя бьем двойки с двух рук  3 – 10 отжиманий  4 – 30 сек стоя на коленях бьем двойки с двух рук  5 – 30 сек в стойке бьем двойки с двух рук  Отдых 1 мин.  1 – 10 лягушек  2 – 30 сек сидя бьем тройки с двух рук  3 – 10 отжиманий  4 – 30 сек стоя на коленях бьем тройки с двух рук  5 – 30 сек в стойке бьем тройки с двух рук  Пресс – 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 вольно  2р- передней рукой вольно в противоположной стойке  3р- передней вольно задней по животу  4р- передней вольно задней по животу в противоположной стойке  5р- вольно  6р- вольно в противоположной стойке  ОФП:  - 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 выпрыгиванием  2 – отжимания  3 – выпрыгивания с колен на полную стопу  4 – в упоре лежа переход с ладоней на локти  5 – бег с высоким подниманием бедра  6 – пресс (склепка)  7 – в упоре лежа колени к локтям  8 – выпрыгивания в разножку  9 – пресс (велосипед)  Заминка – 5-7 мин. |