

План тренировок с 18.10 по 22.10.2021 г.
Тренер Кривоносов П.И. отделение Бокс
Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

18 октября

1. Разминка на все группы мышц.

Скакалка – 3 раунда по 2 мин.

Повторить: прямые удары

Левой, правой с шагом на месте

Левой 2 раунда по 2 мин.

Правой 2 раунда по 2 мин.

Левой, правой слитно 2 раунда по 2 мин.

2. Отжимание с хлопками 3 повторения по 5 раз

Отжимание 3 повторения по 20 раз

Подъём туловища 3 повторения по 20 раз

3. Исходное положение (И.П.) сидя на полу наклоны вперёд, назад.

И.П. стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз.

И.П. лёжа на спине ступню ног заводим за голову касаясь пола и держим 30 сек

19 октября

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 3 повт. по 2 мин.

Повторить: Боковые удары без замаха.

1. Левой 2 раунда по 2 мин

2. Правой 2 раунда по 2 мин

3. Левой и правой слитно 2 раунда по 2 мин

Повторить: Удары снизу.

1. Левой 2 раунда по 2 мин

2. Правой 2 раунда по 2 мин

3. Левой и правой слитно 2 раунда по 2 мин

Отжимание с хлопками 3 повт. по 6 раз

Отжимание 4 повт. по 15 раз

Подъём туловища 4 повт. по 20 раз

И.П. сидя на полу наклоны вперёд, назад.

И.П. стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз.

И.П. лёжа на спине ноги за головой держим 35 сек.

20 октября

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 3 повт. по 2 мин

Бой с тенью перед зеркалом

1. Одной левой 1 раунд по 1.30 мин.

2. Левой всё, правой в живот 1 раунд по 1.30 мин

3. Вольный бой - левой и правой 3 раунда по 1.30 мин

4. Отжимание с хлопками 3 повт. по 6 раз
5. Отжимание 3 повт. по 20 раз
6. Подъём туловища 4 повт. по 20 раз

И.П. лёжа на спине прогнуться вверх “Мостик”

И.П. стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз

И.П. Лёжа на спине ноги за головой ступня ног касается пола держим 35 сек.

22 октября

Круговая Тренировка.

Выполняем работу по кругу 1 мин 30 сек, 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 стойке 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.