

## План тренировок с 18.10 по 23.10.2021 г.

Тренер Тамразян О.С. отделение Бокс  
Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

### 18 октября

1)разминка подтянуть на месте шею руки спину ноги далее разминка в движении бег с высоким подниманием бедра с захлестом голени прогибание спины в воздухе прыжки с ноги на ногу с добавлением вращения рук, локтевой вращение Мельница тянемся достаём ноги

2)работа на скакалке два раунда по 5 минут в конце каждой минуты ускорения по 15 секунд с высоким подниманием бедра с перерывом между раундами в одну минуту далее работа с теннисным мячом от пола два раунда по 3 минуты с перерывом в одну минуту после чего работа перед зеркалом отрабатываем защитные действия уклоны нырки с добавлением одиночных ударов время работы два раунда по 2,5 минуты, крайний раунд у зеркала свободный с перерывами между раундами в 1 минуту

3)заключительная часть свободный раунд на скакалке работаем 3 минуты и потянуться на месте

### 19 октября

1)разминка перекаты с ноги на ногу пружинистые упражнения, с упором сидя в упор лёжа, вращение кистей и шеи одновременно далее пробежка на месте 40 секунд движения приставным шагом с добавлением вращения рук

2)работа на скакалке с переносом веса тела с ноги на ногу время работы 3 минуты с наращиванием скорости на крайней минуте отдых 1 минута работаем два раунда. Работа перед зеркалом Первый раунд на челноке без ударов Второй раунд работаем над двухударной серией с вызовом передней рукой перерыв между раундами 1 минута крайний раунд перед зеркалом вольный бой двумя руками

3)заключительная часть отжимаешься два подхода по 20 раз качаем пресс два подхода по 30 раз и в конце самостоятельно гимнастика

### 20 октября

1)разминка: вращаем шею, плечевой сустав, проворачиваем кисть кулаки сжатые, локтевой вращения, развороты корпусом с вышагивания, пробежка во дворе 10 минут в среднем темпе самостоятельная до разминка

2)отжимания 20 раз перерыв 1 минута, берём скакалку работам первый раунд с переносом с ноги на ногу, второй раунд прыжки на двух ногах, 3 раунд работаем с вращением по сторонам отдыхаем одну минуту работаем Бой с тенью 1 Раунд Работаем только над защитными действиями Второй раунд только на переднюю руку, третий раунд работаем вольный бой передней рукой а задней только по корпусу и крайний четвёртый раунд работаем вольный бой на обе руки

3)заключительная часть работы над прессом, подтягивания, брусья и самостоятельно гимнастика

### 21 октября

1)разминка ноги ставим вместе тянемся достаём кончиками рук кончики ног, ставим ноги чуть пошире руки в замке добавляем вращения корпусом. Мельница с прогибанием корпуса, вращаем голеностоп с упор сидя в упоре лежа выполняем 10 раз хорошенько прогибая спину

2)Кроссфит:

- 1)скакалка
- 2)приседания
- 3)отжимания
- 4)бой с тенью
- 5)берпи
- 6)прыжки в длину

30 секунд работает 10 секунд на отдых, и так делаем 8 кругов

3)заключительная часть брусся турник и потянуться стоя и в упоре сидя

## **22 октября**

1)разминка: разминаем все части тела с головы до ног на месте далее разминка в движении, для начала пробежаться 7 минут в легком темпе хорошенько разминаем руки и ноги

2)работаем во дворе раунд бой с тенью при этом делая акцент на защитными движениями после чего перерыв в одну минуту берём камень не сильно лёгкий не сильно тяжёлый. Первый раунд бросаем камень перед собой с положением стойки как можно дальше только передней рукой работаем по 2 минуты с перерывом в одну минуту. Второй раунд работаем только прямым ударом задней руки, третий раунд работаем броском двух рук с положением фронтальной стойки прямыми ударами при этом корпус держим ровно, крайний четвёртый раунд работаем броском камня об землю за счёт обеих рук

3)заключительная часть работаем один раунд на скакалке 5 минут без ускорений и в самом конце тянем корпус

## **23 октября**

1)разминка: большой акцент делаем на ноги. Перекаты, пружинистые упражнение, поднятие ног с касанием кончиков рук в воздухе хорошо проворачиваем голеностоп

2)бежим кросс 40 минут (выбор местности по возможности)скорость при этом чуть выше лёгкого, сильно темп не гоним. После кросса работаем два раунда Бой с тенью по 2, 5 минуты с перерывом в 1 минуту

3)заключительная часть самостоятельно