

План тренировок с 23.09 по 16.10.2021 г.

Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс

Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

<p>Четверг 23.09.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. Работа над школой: 1) 20 сек бьем прямые удары – 10 сек отдых 20 сек бьем удары сбоку – 10 сек отдых 20 сек бьем удары снизу – 10 сек отдых 20 сек комбинируем удары – 10 сек отдых 5 подходов. Между подходами отдых 45 сек. 2) Бой с тенью 3р x 3мин 1р – передней рукой вольно, в конце каждой минуты ускорение 10 сек 2р – передней вольно, задней по животу, в конце каждой минуты ускорение 10 сек 3р – вольно, в конце каждой минуты ускорение 10 сек ОФП: 1 – отжимания с разной постановкой рук (50) 2 – приседания (50), можно с разной постановкой ног 3 – пресс (100) Заминка – 5-7 мин.</p>
<p>Пятница 24.09.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. ОФП (круговая): 7 станций по 30 сек. 1 – прыжки коленями в грудь 2 – отжимания 3 – приседания 4 – в упоре лежа переход с ладоней на локти 5 – выпрыгивания с ударами 6 – обратные отжимания 7 – пресс 3 круга. Между ними отдых 1-1,5 мин. Заминка – 5-7 мин.</p>
<p>Суббота 25.09.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. ТТП: 8р x 3 мин. 1р- Работа над защитой 2р- Контратака (1-2 удара после защиты) 3р- Контратака (3-4 удара после защиты) 4р- Контратака (1-2 удара защита 3-4 удара) 5р-Работа на отходе (2-3-4 удара) 6р- Передней рукой вольно 7р- Передней рукой вольно в противоположной стойке 8р- Вольно Заминка – 5-7 мин.</p>

План тренировок с 23.09 по 16.10.2021 г.

Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс

Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

<p>Понедельник 27.09.2021</p>	<p>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.</p>
<p>Вторник 28.09.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. Работа на ноги: 9 раундов по 1 мин (2 круга) 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 – 5-7 мин.</p>
<p>Среда 29.09.2021</p>	<p>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.</p>

План тренировок с 23.09 по 16.10.2021 г.

Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс

Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

<p>Четверг 30.09.2021</p>	<p>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.</p>
<p>Пятница 01.10.2021</p>	<p>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.</p>
<p>Суббота 02.10.2021</p>	<p>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.</p>

План тренировок с 23.09 по 16.10.2021 г.

Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс

Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

<p>Понедельник 04.10.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. Работа над школой: 7 раундов по 3 минуты. 1р- Встречные удары передней рукой в живот 2р- Встречные удары передней рукой в голову 3р- Встречные удары задней рукой в живот 4р- Встречные удары задней рукой в голову 5р- Передней рукой вольно 6р- Передней вольно задней по животу с упором на встречную атаку 7р- Вольно с упором на встречную атаку Заминка – 5-7 мин.</p>
<p>Вторник 05.10.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. Работа над школой: Челнок: - без ударов 1 мин. - с одиночными ударами (вперед/назад) 1 мин. - левой вперед – правой назад 1 мин. - правой вперед – левой назад 1 мин. - левой вперед – правой назад – левой вперед 1 мин. - правой вперед – левой назад – правой вперед 1 мин. Отдых 1.5-2 мин. - левой вперед – оттяжка – правой вперед 1 мин. - двойка вперед 1 мин. - двойка вперед – оттяжка – правый вперед 1 мин. - левой вперед – оттяжка – двойка 1 мин. - левой вперед – оттяжка – правый вперед – оттяжка – двойка вперед 1 мин. - левой вперед – оттяжка – правый вперед – оттяжка – двойка вперед – оттяжка правый вперед 1 мин. Отжимания – 5 подходов по 10 раз Пресс – 5 подходов по 20 раз Заминка – 5-7- мин.</p>
<p>Среда 06.10.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. Работа над школой: (ускорения) 1- 15 сек удары передней рукой 2- 15 сек удары задней рукой 6 подходов. Между подходами отдых 20 сек. Отдых 1 мин. 1- 15 сек удары двумя руками 2- 15 сек удары двумя руками вверх 3- 15 сек удары двумя руками вниз Таких 4 подхода. Между подходами отдых 30 сек. Бой с тенью: 1р- вольно, в конце каждой минуты 20 сек ускорение 2р- вольно, в конце каждой минуты 15 сек ускорение 3р- вольно, в конце каждой минуты 10 сек ускорение Заминка – 5-7 мин.</p>

План тренировок с 23.09 по 16.10.2021 г.

Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс

Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

<i>Четверг</i> 07.10.2021	Разминка – 7-10 мин. ОФП: 1 – Приседания 5 подходов по 20 раз. 2 – Отжимания 5 подходов по 20 раз. 3 – Пресс 5 подходов по 20 раз (склепка). 4 – Обратные отжимания 5 подходов по 20 раз. 5 – Переход с колен на стопы 5 подходов по 20 раз. 6 – Пресс 5 подходов по 20 раз (велосипед). Заминка – 5-7 мин.
<i>Пятница</i> 08.10.2021	Разминка – 7-10 мин. Работа над школой: 7 раундов по 3 минуты. 1р- Встречные удары передней рукой в живот + развитие на голову 2р- Встречные удары передней рукой в голову + развитие с живота на голову 3р- Встречные удары задней рукой в живот + развитие на голову 4р- Встречные удары задней рукой в голову + развитие с живота на голову 5р- Вольно с упором на встречную атаку в живот 6р- Вольно с упором на встречную атаку в голову 7р- Вольно Бёрпи 3 подхода по 20 раз. Отжимания с разной постановкой рук (50) Пресс (100) Заминка – 5-7 мин.
<i>Суббота</i> 09.10.2021	Разминка – 7-10 мин. Работа над школой: (с утяжелителями / без) 1) Двойки: - с корпуса на голову (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - с корпуса на голову + оттяжка и правый прямой (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - с головы на корпус (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - с головы на корпус + оттяжка и правый прямой (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) 2) Тройки: - с передней руки (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - с передней руки + оттяжка и правый прямой (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - с задней руки (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - с задней руки + оттяжка и правый прямой (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) 3) Бой с тенью 3 раунда по 3 минуты. Заминка – 5-7 мин.

План тренировок с 23.09 по 16.10.2021 г.

Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс

Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

<i>Понедельник 11.10.2021</i>	Разминка – 7-10 мин. Работа на ноги: 7 раундов по 1 минуте (2 круга) 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 – во фронтальной стойке перешагивания вперед-назад 5 – передвижение в стойке вперед-назад 6 – передвижения приставными шагами 7 – передвижения приставными шагами, смена направления движения с уклоном Работа на руки: 1 – в упоре лежа переход с ладоней на кулаки (2 подхода по 30 сек) 2 – в упоре лежа переход с ладоней на запястья (2 подхода по 30 сек) 3 – в упоре лежа переход с ладоней на пальцы (2 подхода по 30 сек) 4 – в упоре лежа переход ладони – кулаки – запястья – пальцы (2 подхода по 30 сек) Пресс (100) Заминка – 5-7 мин.
<i>Вторник 12.10.2021</i>	Разминка – 7-10 мин. Комплекс ОФП: 6 станций по 30 секунд (3 круга) 1- бег с высоким подниманием бедра 2- в упоре лежа переход с ладоней на локти 3- пресс (склепка) 4- выпрыгивание с колен на полную стопу 5- обратные отжимания 6- пресс (склепка) Отдых между кругами 1-1.5 мин. Бой с тенью: 3 раунда по 3 минуты. Заминка – 5-7 мин.
<i>Среда 13.10.2021</i>	Разминка – 7-10 мин. ТТП: 7 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 7р- Вольно на средней / ближней дистанции Заминка – 5-7 мин.

План тренировок с 23.09 по 16.10.2021 г.

Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс

Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

<p>Четверг 14.10.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. Работа над школой: 7 раундов по 3 минуты. 1р- На отходе одиночные 2р- Добавляем двойку вперед 3р- На отходе 2-3 удара 4р- Добавляем 3-4 удара вперед 5р- Передней вольно 6р- Передней вольно задней по животу 7р- Вольно Отжимания (50) Пресс (100) Заминка – 5-7 мин.</p>
<p>Пятница 15.10.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. Работа над школой: (с утяжелителями / без) 1) Удары снизу: - по корпусу (1 удар) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - по корпусу (сдвоенный удар) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - в голову (1 удар) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - в голову (сдвоенный) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - два удара по корпусу (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - два удара в голову (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - корпус голова (с одной руки) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) 2) Удары сбоку: - по корпусу (1 удар) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - по корпусу (сдвоенный удар) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - в голову (1 удар) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - в голову (сдвоенный) (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - два удара по корпусу (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) - два удара в голову (3 подхода с утяжелителями, 3 подхода без – по 10 ударов) Бой с тенью: 3 раунда по 3 минуты (средняя / ближняя дистанции) Заминка – 5-7 мин.</p>
<p>Суббота 16.10.2021</p>	<p>Разминка – 7-10 мин. ОФП: 1 – приседания 5 подходов по 20 раз 2 – отжимания 5 подходов по 20 раз 3 – пресс 5 подходов по 20 раз (скручивания) 4 – выпады 4 подхода по 20 раз (по 2 подхода на каждую ногу) 5 – обратные отжимания 5 подходов по 20 раз 6 – пресс 5 подходов по 20 раз (гладим колени) Заминка – 5-7 мин.</p>