

План тренировок с 24.09 по 16.10.2021 г.

Тренер Кривоносов П.И. отделение Бокс

Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

24 сентября.

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

27 сентября.

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.

28 сентября.

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

Отжимание с хлопками 3 повт. по 6 раз

Отжимание 3 повт. по 20 раз

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.

29 сентября. 6 октября. 13 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.

1 Октября.

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 3 раунда по 2 мин.

Повторить: уклоны, нырки.

1. Уклоны перед зеркалом 1 раунд по 2 мин
2. Нырки 1 раунд по 2 мин.
3. Удар уклон 1 раунд по 2 мин.
4. Уклон удар 1 раунд по 2 мин.
5. Удар нырок 1 раунд по 2 мин.
6. Нырок удар 1 раунд по 2 мин.
7. Отжимание с хлопками 3 повт. по 6 раз
8. Отжимание 3 повт. по 20 раз
9. Подъём туловища 4 повт. по 20 раз

Бег на месте 3 мин.

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

4 Октября.

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 3 раунда по 2 мин.

Перед зеркалом бой с тенью.

1. Бой одной левой 2 раунда по 1.30 мин.
2. Бой левой всё, правой в живот 2 раунда по 1.30 мин.
3. Бой левой, правой всё 2 раунда по 1.30 мин.

Отжимание с хлопками 4 повт. по 5 раз

Отжимание от пола 4 повт. по 20 раз

Подъём туловища 4 повт. по 20 раз

И.П. Лёжа на спине заводим ступню ног через левое и правое плечо по 10 раз.

И.П. Лёжа на спине прогнуться вверх “Мостик”. 5 раз.

5 Октября.

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 3 раунда по 2 мин.

Перед зеркалом бой с тенью.

1. Бой без ударов: уклоны, нырки, повороты, дёргание противника 2 раунда по 1.30 мин.
2. Бой с отходом 2 раунда по 1.30 мин.
3. Бой с поворотом влево, вправо 3 раунда по 1.30 мин
4. Вольный бой с тенью 2 раунда по 1.30 мин

Отжимание с хлопками 4 повт. по 5 раз

Отжимание от пола 4 повт. по 20 раз

Подъём туловища 4 повт по 20 раз

Бег на месте 4 мин.

И.П. Лёжа на спине ноги за головой ступня ног касается пола держим 40 сек.

8 Октября.

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 мин, мяч 2 раунда по 2 мин.

Перед зеркалом, бой с тенью.

1. Бой без ударов, передвижение уклоны, нырки, повороты, дёргание противника 2 раунда по 1.30 мин.
2. Бой одной левой 2 раунда по 1.30 мин
3. Бой левой всё, правой в живот 2 раунда по 1.30 мин.
4. Бой левой, правой 2 раунда по 1.30 мин.

Отжимание с хлопками 4 повт. по 5 раз

Отжимание от пола 4 повт. по 20 раз

Подъём туловища 4 повт по 20 раз

Ведение мяча в стойке 3 раунда по 1.30 мин.

И.П. лёжа на спине прогнуться вверх “Мостик” 10 раз.

И.П. лёжа на спине ноги за головой ступня ног касается пола держим 40 сек.

11 Октября.

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 мин, мяч 2 раунда по 2 мин.

Перед зеркалом, бой с тенью

1. Бой одной левой 2 раунда по 1.30 мин.
- 2.левой всё, правой в живот 2 раунда по 1.30 мин
3. Бой левой и правой 2 раунда по 1.30 мин.
4. Бой с отходом и поворотом влево, вправо 2 раунда по 1.30 мин

Отжимание с хлопками 4 повт. по 5 раз

Отжимание от пола 4 повт. по 20 раз

Подъём туловища 4 повт. по 20 раз

И.П. Лёжа на спине ноги за головой ступня ног касается пола держим 40 сек.

12 Октября.

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 мин, мяч 2 раунда по 2 мин.

Перед зеркалом, бой с тенью без ударов

1. Бой в движение, два уклона, 2 нырка, 2 подставки, 2 отбива и шаг в сторону 4 раунда по 1.30мин
2. Передвижение в стойке и повороты с отходом назад, влево, вправо. 4 раунда по 1.30 сек

Отжимание от пола 3 повт. по 30 раз

Подъём туловища 3 повт по 30 раз

И.П. Лёжа на спине ноги за головой ступня ног касается пола держим 40 сек.

13 Октября.

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 повторения по 2 мин, мяч 2 повт. по 2 мин

Перед зеркалом бой с тенью

1. Бой одной левой 2 раунда по 1.30 мин
2. Бой Левой всё, правой только в живот 2 раунда по 1.30 мин
3. Вольный бой левой, правой 2 раунда по 1.30 мин
4. Вольный бой с отходом 2 раунда по 1.30 мин

Отжимание с хлопками 4 повтор. По 5 раз

Отжимание от пола 4 повт. по 20 раз

Подъём туловища 4 повт. по 20 раз

И.П. лёжа на спине заводим ступню ног через левое, правое плечо касаясь пола по 10 раз.

И.П. стойка на лопатках крутим велосипед через каждые 10 раз, встряхиваем 40 раз

15 Октября.

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 мин, мяч 2 раунда по 2 мин.

Перед зеркалом бой с тенью.

1. Выдёргиваем противника на себя и работаем с отходом 3 раунда по 1.30 мин.
2. Работа на защиту – две поставки, два отбива, два уклона, два нырка, два удара по туловищу снизу 3 раунда по 1.30 мин.

Отжимание от пола 3 повт. по 30 раз

Подъём туловища 3 повт. по 30 раз

И.П. Лёжа на спине заводим ступню ног через голову касаясь пола 30 раз.

И.П. Стойка на лопатках крутим велосипед 40 раз.

