

План тренировок с 25.10. по 05.11.2021 г.
Тренер Кривоносов П.И. отделение Бокс
Организация МБУ г. Бузулука «СШОР»

25 октября

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 минуты

Мячик 2 раунда по 2 минуты

Перед зеркалом бой с тенью:

1. Бой только передвижение, нырки, увороты, уклоны 2 раунда по 2 мин
2. Бой с отходами, левой рукой выдёргиваем и с отходом бьём серию ударов 2 раунда по 2 мин
3. Бой с поворотами, левой выдёргиваем и с отходом прямые удары, на третий удар резкий поворот 2 раунда по 2 мин
4. Вольный бой с тенью 2 раунда по 2 мин

Заключительная часть:

1. Отжимания с хлопками 4 раунда по 4 раза
2. Подъём туловища 4 раунда по 20 раз
3. И.П сидя на полу наклоны
4. И.П. лёжа на спине заводим ступню ног за голову и держим 40 сек

26 октября

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 минуты

Мячик 2 раунда по 2 минуты

Перед зеркалом бой с тенью:

1. Бой одной передней рукой 2 раунда по 2 мин
2. Бой передней рукой и задней только в живот 2 раунда по 2 мин
3. Вольный бой, атаки 2 раунда по 2 мин
4. Вольный бой контратаки 2 раунда по 2 мин

Заключительная часть:

1. Отжимания от пола 4 раунда по 20 раз
2. Подъём туловища 4 раунда по 20 раз
3. И.П. лёжа на спине заводим ступню ног за голову и держим 40 сек

27 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 скрёстно 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 заводим ступню ног за голову касаясь пола, на количество раз.

29 октября

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 минуты

Мячик 2 раунда по 2 минуты

Развитие силовой выносливости, работа в перчатках на стенке 12 раундов по 2 минуты вольного боя!

Заключительная часть:

1. Отжимания с хлопками от пола 5 раундов по 5 раз
2. Подъём туловища 5 раундов по 15 раз(скрёстно)
3. И.П. стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз
4. И.П. лёжа на спине заводим ступню ног за голову и держим 40 сек

Задание тренировки

1 ноября

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 минуты

Мячик 2 раунда по 2 минуты

Перед зеркалом бой с тенью

1. передней рукой 2 раунда по 2 мин
2. на длинной дистанции левой правой рукой 2 раунда по 2 минуты
3. с отходами и поворотами влево, вправо 3 раунда по 2 минуты
4. атака противника 2 раунда по 2 минуты
5. контратака противника 2 раунда по 2 мин

Заключительная часть:

1. отжимания от пола 4 подхода по 20 раз
2. подъём туловища 4 подхода по 20 раз
3. исходное положение сидя на полу наклоны вперёд назад по 10 раз
4. и.п лёжа на спине заводим ступню ног за голову касаясь пола и держим 40 секунд

2 ноября

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 минуты

Мячик 2 раунда по 2 минуты

Перед зеркалом бой с тенью

1. передней рукой 2 раунда по 2 мин
2. передней рукой всё, задней только в живот 2 раунда по 2 мин
3. вольный бой (правой и левой) 2 раунда по 2 минуты
4. вольный бой с отходами и поворотами влево и вправо 2 раунда по 2 мин

Заключительная часть:

1. отжимания с хлопками 4 раунда по 6 раз
2. отжимания от пола обычные 4 раунда по 20 раз
3. подъём туловища 4 раунда по 20 раз
4. и.п. лёжа на спине мостик 10 раз
5. и.п. стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз

6. и.п. лёжа на спине заводим ступню ног за голову и держим 40 сек

3 ноября (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 заводим ступню ног за голову касаясь пола, на количество раз.

5 ноября

Разминка на все группы мышц.

Скакалка 2 раунда по 2 минуты

Мячик 2 раунда по 2 минуты

Перед зеркалом бой с тенью

5. передней рукой 2 раунда по 2 мин
6. передней рукой всё, задней только в живот 2 раунда по 2 мин
7. вольный бой (правой и левой) 2 раунда по 2 минуты
8. вольный бой с отходами и поворотами влево и вправо 2 раунда по 2 мин

Заключительная часть:

7. отжимания с хлопками 4 раунда по 6 раз
8. отжимания от пола обычные 4 раунда по 20 раз
9. подъём туловища 4 раунда по 20 раз
10. и.п. лёжа на спине мостик 10 раз
11. и.п. стойка на лопатках крутим велосипед 30 раз