

План тренировок с 25.10. по 29.10.2021г.

Тренер Крючков Н.В. отделение Бокс

МБУ г.Бузулука «СШОР»

<i>Понедельник</i> 25.10.2021	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.
<i>Вторник</i> 26.10.2021	Разминка – 7-10 мин. Работа на ноги: 9 раундов по 1 мин (2круга) 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 – 5-7мин.
<i>Среда</i> 27.10.2021	Разминка – 7-10 мин. ТПП: 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 style="text-align: center;"><i>Четверг</i> 28.10.2021</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 style="text-align: center;"><i>Пятница</i> 29.10.2021</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 style="text-align: center;"><i>Суббота</i> 30.10.2021</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>