ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ Т-1

13 мая, среда

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 5 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 40 мин

- Брусья 3х30, турник 5х10

- Растяжка, заминка

15 мая, пятница

- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 2 мин.

- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 2 мин. Это упражнение желательно делать с гантелями до 1 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 2 мин.

- Уклоны 2 мин. Минута перерыв.

- Нырки 2 мин. Минута перерыв.

- Уклоны 2 мин. Минута перерыв.

- Нырки 2 мин. Минута перерыв.

- Бой с тенью без рук. Это упражнение направлено на развитие подвижности корпуса и плечей. Стоя в своей стойке проводите обычный бой с тенью нанося воображаемые удары по воображаемому противнику. при этом руки остаются на месте, а акцент делается на активные движения корпусом: уклоны, нырки, перенос веса тела с ноги на ногу. 3 Раунда. С перерывами по минуте.

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 30

- Растяжка, заминка

17 мая, воскресенье

- Разминка ОРУ

- Кросс 8 км

- Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 40 мин

- Толчок ядра 5,5 кг

- Пресс 3 х 30

- Брусья 3х30, турник 5х10, поднос ног 10 раз, подъем с переворотом 10 раз

- Растяжка, заминка

18 мая, понедельник

- Разминка ОРУ

- Кросс 5 км

- Работа на дороге 800 м

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

-Имитация нанесения ударов 40 мин

- Отжимания от пола 3 подхода по 30 раз

- Брусья 3х30, турник 5х10

- Пресс 3 х 30

- Работа на скакалке 3х2 мин

- Растяжка, заминка

20 мая, среда

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 5 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 40 мин

- Брусья 3х30, турник 5х10

- Растяжка, заминка

22 мая, пятница

- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 2 мин.

- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 2 мин. Это упражнение желательно делать с гантелями до 1 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 2 мин.

- Уклоны 2 мин. Минута перерыв.

- Нырки 2 мин. Минута перерыв.

- Уклоны 2 мин. Минута перерыв.

- Нырки 2 мин. Минута перерыв.

- Бой с тенью без рук. Это упражнение направлено на развитие подвижности корпуса и плечей. Стоя в своей стойке проводите обычный бой с тенью нанося воображаемые удары по воображаемому противнику. при этом руки остаются на месте, а акцент делается на активные движения корпусом: уклоны, нырки, перенос веса тела с ноги на ногу. 3 Раунда. С перерывами по минуте.

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 30

- Растяжка, заминка

24 мая, воскресенье

- Разминка ОРУ

- Кросс 8 км

- Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 40 мин

- Толчок ядра 5,5 кг

- Пресс 3 х 30

- Брусья 3х30, турник 5х10, поднос ног 10 раз, подъем с переворотом 10 раз

- Растяжка, заминка

25 мая, понедельник

- Разминка ОРУ

- Кросс 5 км

- Работа на дороге 800 м

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

-Имитация нанесения ударов 40 мин

- Отжимания от пола 3 подхода по 30 раз

- Брусья 3х30, турник 5х10

- Пресс 3 х 30

- Работа на скакалке 3х2 мин

- Растяжка, заминка

27 мая, среда

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 5 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 40 мин

- Брусья 3х30, турник 5х10

- Растяжка, заминка

29 мая, пятница

- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 2 мин.

- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 2 мин. Это упражнение желательно делать с гантелями до 1 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 2 мин.

- Уклоны 2 мин. Минута перерыв.

- Нырки 2 мин. Минута перерыв.

- Уклоны 2 мин. Минута перерыв.

- Нырки 2 мин. Минута перерыв.

- Бой с тенью без рук. Это упражнение направлено на развитие подвижности корпуса и плечей. Стоя в своей стойке проводите обычный бой с тенью нанося воображаемые удары по воображаемому противнику. при этом руки остаются на месте, а акцент делается на активные движения корпусом: уклоны, нырки, перенос веса тела с ноги на ногу. 3 Раунда. С перерывами по минуте.

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 30

- Растяжка, заминка

31 мая, воскресенье

- Разминка ОРУ

- Кросс 8 км

- Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 40 мин

- Толчок ядра 5,5 кг

- Пресс 3 х 30

- Брусья 3х30, турник 5х10, поднос ног 10 раз, подъем с переворотом 10 раз

- Растяжка, заминка