ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1

|  |
| --- |
|  |

12 мая, вторник

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 2 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 20 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Растяжка, заминка

13 мая, среда  
  
- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 1 минуте.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 1 минуту. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 1 минуту.  
  
- Уклоны 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Уклоны 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1 минуту. 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 15  
  
- Растяжка, заминка

14 мая, четверг  
  
- Разминка ОРУ

- Кросс 3 км

- Школа бокса 20 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Толчок ядра 2 кг

- Пресс 3 х 15

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Растяжка, заминка

15 мая, пятница  
  
- Разминка ОРУ

- Работа на дороге 800 м

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Отжимания от пола 3 подхода по 15 раз

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Пресс 3 х 20  
  
- Растяжка, заминка

19 мая, вторник

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 2 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 20 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Растяжка, заминка

20 мая, среда  
  
- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 1 минуте.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 1 минуту. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 1 минуту.  
  
- Уклоны 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Уклоны 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1 минуту. 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 15  
  
- Растяжка, заминка

21 мая, четверг  
  
- Разминка ОРУ

- Кросс 3 км

- Школа бокса 20 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Толчок ядра 2 кг

- Пресс 3 х 15

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Растяжка, заминка

22 мая, пятница  
  
- Разминка ОРУ

- Работа на дороге 800 м

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Отжимания от пола 3 подхода по 15 раз

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Пресс 3 х 20  
  
- Растяжка, заминка

26 мая, вторник

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 2 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 20 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Растяжка, заминка

27 мая, среда  
  
- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 1 минуте.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 1 минуту. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 1 минуту.  
  
- Уклоны 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Уклоны 1 минуту. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1 минуту. 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 15  
  
- Растяжка, заминка

28 мая, четверг  
  
- Разминка ОРУ

- Кросс 3 км

- Школа бокса 20 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Толчок ядра 2 кг

- Пресс 3 х 15

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Растяжка, заминка

29 мая, пятница  
  
- Разминка ОРУ

- Работа на дороге 800 м

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Отжимания от пола 3 подхода по 15 раз

- Брусья 3х20, турник 3х10  
  
- Пресс 3 х 20  
  
- Растяжка, заминка