ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ НП-2

|  |
| --- |
|  |

12 мая, вторник

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 3 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Брусья 3х20, турник 10х5  
  
- Растяжка, заминка

14 мая, четверг  
  
- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 1,5 мин.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 1,5 мин. Это упражнение желательно делать с гантелями до 1 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 1,5 мин.  
  
- Уклоны 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Уклоны 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1,5 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 20  
  
- Растяжка, заминка

17 мая, воскресенье  
  
- Разминка ОРУ

- Кросс 5 км

- Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Толчок ядра 5 кг

- Пресс 3 х 20

- Брусья 3х20, турник 10х5  
  
- Растяжка, заминка

18 мая, понедельник  
  
- Разминка ОРУ

- Кросс 3 км

- Работа на дороге 800 м

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Отжимания от пола 3 подхода по 20 раз

- Брусья 3х20, турник 10х5  
  
- Пресс 3 х 20  
  
- Растяжка, заминка

19 мая, вторник

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 3 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Брусья 3х20, турник 10х5  
  
- Растяжка, заминка

21 мая, четверг  
  
- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 1,5 мин.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 1,5 мин. Это упражнение желательно делать с гантелями до 1 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 1,5 мин.  
  
- Уклоны 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Уклоны 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1,5 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 20  
  
- Растяжка, заминка

24 мая, воскресенье  
  
- Разминка ОРУ

- Кросс 5 км

- Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Толчок ядра 5 кг

- Пресс 3 х 20

- Брусья 3х20, турник 10х5  
  
- Растяжка, заминка

25 мая, понедельник  
  
- Разминка ОРУ

- Кросс 3 км

- Работа на дороге 800 м

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Отжимания от пола 3 подхода по 20 раз

- Брусья 3х20, турник 10х5  
  
- Пресс 3 х 20  
  
- Растяжка, заминка

26 мая, вторник

- Об истории бокса (Источник: интернет)

- Разминка, ОРУ

- Кросс 3 км. Работа на дороге 400 м

-Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Брусья 3х20, турник 10х5  
  
- Растяжка, заминка

28 мая, четверг  
  
- Разминка, ОРУ

- Скоростные отрезки 30 м, 60 м, 100 м

- Бой с тенью 3 раунда по 1,5 мин.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 1,5 мин. Это упражнение желательно делать с гантелями до 1 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 1,5 мин.  
  
- Уклоны 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Уклоны 1,5 мин. Минута перерыв.  
  
- Нырки 1,5 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 20  
  
- Растяжка, заминка

31 мая, воскресенье  
  
- Разминка ОРУ

- Кросс 5 км

- Школа бокса 30 мин

-Имитация нанесения ударов 30 мин

- Толчок ядра 5 кг

- Пресс 3 х 20

- Брусья 3х20, турник 10х5  
  
- Растяжка, заминка