

Утверждаю
 Директор МБУДО «ИСШ»
 _____ И.Б.Кондратьева

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
 отделения бокса
 тренер: Шалашов Артем Юрьевич
 группа НП-1
 с 01.07.2024г. по 11.08.2024г.

День недели	Цели и задачи тренировки/ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку	Содержание (описание упражнений)	Дозировка
Понедельник	Развитие скорости, выносливости и силы	Бег (кросс) 3 км (стадион)	20 мин
		Круговые вращения плечами	5 мин
		Передвижения в стойке (разноименные и одноименные шаги)	5 мин
		Передвижения в челноке	10 мин
		Имитация ударов перед зеркалом (прямые, боковые апперкоты). 3 раунда по 3 мин., отдых между раундами 1 мин.	12 мин
		Отжимания в упоре лежа	50 раз
		Подтягивания на перекладине	10-20 раз
		Приседания	50 раз
		Бой с тенью (без перерыва)	20 мин
		Заминка. Спокойная работа на скакалке	15 мин
Итог:			120 мин
Среда	Развитие скорости, выносливости и силы	Прыжки на скакалке, отдых 1 мин. между раундами	12 раундов по 2 мин
		Разминка. Круговые вращения плечами, корпусом, шеей, кисти рук.	15 мин
		Бой с тенью с гантелями (утяжелителями), отдых 1 мин. между раундами	3 раунда по 2 мин
		Отжимания в упоре лежа	50 раз
		Подтягивания на перекладине	10-20 раз
		Приседания	50 раз
		Работа с теннисным мячом	6 раундов по 3 мин.
Заминка. Спокойная работа на скакалке	15-20 мин.		
Итог:			120 мин

Пятница	Развитие скорости, выносливости и силы	Бег (кросс) 5 км (стадион)	30 мин
		Разминка. Круговые вращения плечами, корпусом, шейей, кисти рук.	15 мин
		Имитация ударов перед зеркалом (прямые, боковые апперкоты). 3 раунда по 3 мин., отдых между раундами 1 мин.	12 мин
		Бой с тенью (без перерыва)	20 мин
		Работа с теннисным мячом	12 раундов по 2 мин.
		Заминка. Спокойная работа на скакалке	15-20 мин.
Итого:			120 мин