

Утверждаю
Директор МБУДО «ИСШ»
И.Б.Кондратьева

План тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов
отделения бокса
тренер: Шалашов Артем Юрьевич
группа УТ-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	Бег (кросс) 7 км (стадион)	40 мин
		Заминка. Спокойная работа на скакалке	20 мин
Итог:			60 мин
Вторник	Развитие скорости, выносливости и силы	Бег (кросс) 3 км (стадион)	20 мин
		Разминка. Круговые вращения плечами, корпусом, шеей, кисти рук.	10 мин
		Передвижения в стойке (разноименные и одноименные шаги)	10 мин
		Передвижения в челноке	10 мин
		Имитация ударов перед зеркалом (прямые, боковые апперкоты). 3 раунда по 5 мин., отдых между раундами 1 мин.	18 мин
		Отжимания в упоре лежа	100 раз
		Подтягивания на перекладине	10-25 раз
		Приседания	50 раз
		Бой с тенью (без перерыва)	24 мин
		Заминка. Спокойная работа на скакалке	15 мин
Итог:			120 мин
Среда	Развитие скорости, выносливости	Бег (кросс) 3 км (стадион). С ускорениями.	15 мин
		Бой с тенью, отдых между раундами 1 мин.	12 раундов по 3 мин.
Итог:			60 мин

Четверг	Развитие скорости, выносливости и силы	Бег (кросс) 3 км (стадион)	20 мин
		Разминка. Круговые вращение плечами, корпусом, шеей, кисти рук.	15 мин
		Бой с тенью с гантелями (утяжелителями), отдых 1 мин. между раундами	3 раунда по 2 мин
		Выкидывание грифа	по индивидуальным нормативам
		Работа с гирей 8-16 кг.	по индивидуальным нормативам
		Приседания	50 раз
		Работа с теннисным мячом	6 раундов по 3 мин.
		Заминка. Спокойная работа на скакалке	10 мин.
Итог:			120 мин
Пятница	Развития выносливости и координации	Бег (кросс) 7 км (стадион)	40 мин
		Разминка. Круговые вращение плечами, корпусом, шеей, кисти рук.	5 мин
		Заминка. Спокойная работа на скакалке	10 мин.
Итог:			60 мин
Суббота	Развития выносливости и координации	Бег (кросс) 10 км (стадион)	60 мин
Итог:			60 мин