

План заданий с 1.07.2020г. по 31.07.2020г. для

ГРУППЫ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ по боксу

тренер-преподаватель Жилинский Алексей Геннадьевич

№	Упражнения	Понедельник		Время	Упражнения	Вторник		Время	Упражнения	Среда		Время
		Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд	
1	Самостоятельная разминка			15 мин	Самостоятельная разминка			15 мин	Самостоятельная разминка			15 мин
2	Прыжки на скакалке		3	5 мин	Прыжки на скакалке		3	5 мин	Прыжки на скакалке			5 мин
3	Бой с тенью		3	2 мин	Бой с тенью		3		Бой с тенью		3	2 мин
4	Отработка всех ударов в шаге в челночке (в стойке)		2	2 мин	Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке		3	1,5	Удары в челночке		3	2 мин
5	Отработка всех защитных действий в шаге + в челночке (в стойке)		2	2 мин	Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу		3	1,5	Удары в разножке		2	2 мин
6	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)		3	2 мин	Отработка «Джеб» на скачке		3	1,5	Выпрыгивание с ударами		2	2 мин
7	Отработка «Джеб» на скачке		2	1,5 мин	Отработка прямых ударов на скачке		3	1,5 мин	Отработка комбинации «Почтальон»		2	1,5
8	Отработка прямых ударов на скачке		2	1,5 мин	Приседания + выпрыгивание			1,5 мин	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)		3	1,5
9	Бой с тенью		1	3 мин	Силовой комплекс в 5 упражнений		2	3 мин	Отработка прямого удара + бокового удара по корпусу на скачке		2	2 мин
10	Заминка			2 мин	Бой с тенью		1	3 мин	Берпи		3	1,5 мин
11	Планка			5 мин	Заминка			5 мин	Планка		3	1,5 мин
					Планка		3	1 мин	Заминка			5 мин

№	Упражнения	Четверг		Время	Упражнения	Пятница		Время	Упражнения	Суббота		Время
		Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд	
1	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			15 мин
2	Прыжки на скакалке		3	2 мин	Прыжки на скакалке		3	2 мин	Прыжки на скакалке			5 мин
3	Бой с тенью		2	2 мин	Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке		3	3 мин	Бой с тенью		3	2 мин
4	Отработка джеба (с уклонам под переднюю руку партнера)		3	2 мин	Бой с тенью		3	3 мин	Удары в разножке		3	2 мин
5	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)		3	3 мин	Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу		3	2мин	Удары на челноке		2	2 мин
6	Отработка всех защитных действий		3	2 мин	Координация ударных движений на одной ноге		3	1,5мин	Выпрыгивание с ударами		2	2 мин
7	Отработка защитных действий + атакующие действия		2	2 мин	Отработка атакующих комбинаций на заход с боку		3	2мин	Отработка сдвоенных ударов		2	1,5
8	Бой с тенью		4	3 мин	Приседания + выпрыгивание		3	1,5 мин	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)		3	1,5
9	Силовой комплекс из 5 упражнений		3	4 мин	Силовой комплекс в 5 упражнений		2	3 мин	Отработка прямого удара + бокового удара по корпусу на скачке		2	2 мин
10	Заминка			2 мин	Бой с тенью		1	3 мин	Берпи		3	1,5 мин
11	Планка		2	2 мин	Заминка			3 мин	Планка		3	1,5 мин
					Планка		3	2 мин	Заминка			5 мин