**План заданий с 18.05.2020 по 31.05.2020 для**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ №4 по боксу**

**ПДО Стукалов Виктор Михайлович**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Понедельник** | | **Время** | **Упражнения** | **Вторник** | | **Время** | **Упражнения** | **Среда** | | **Время** |
| Кол-во | Раунд | Кол-во | Раунд |  |  | Кол-во | Раунд |  |
| **1** | **Самостоятельная разминка** |  |  | 10 мин | **Самостоятельная разминка** |  |  | 10 мин | **Самостоятельная разминка** |  |  | 10мин |
| **2** | **Прыжки на скакалке** |  | 3 | 2 мин | **Прыжки на скакалке** |  | 3 | 2 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 прямого удара в корпус (с уклонам под переднюю руку партнера)** |  | 3 | 2 мин | **Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке** |  | 3 | 1,5 | **Удары в челночке** |  | 3 | 2 мин |
| **5** | **Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)** |  | 3 | 2 мин | **Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу + прямой правый** |  | 3 | 1,5 | **Отработка комбинации «Почтальон»** |  | 2 | 1,5 |
| **6** | **Отработка двойки на скачке + уклон** |  | 2 | 1,5 мин | **Отработка «Джеб» на скачке + уклон + нырок** |  | 3 | 1,5 | **Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)** |  | 3 | 1,5 |
| **7** | **Отработка прямых ударов на скачке + повторная атака** |  | 2 | 1,5 мин | **Отработка прямых ударов на скачке** |  | 3 | 1,5 мин | **Отработка прямого удара + бокового удара по корпусу на скачке** |  | 2 | 2 мин |
| **8** | **Отработка прямого встречного удара по корпусу** |  | 3 | 1,5 мин | **Функциональное упражнение звездочка** |  |  | 3 мин | **Отработка нырка + аперкот на выходе** |  | 3 | 1,5 мин |
| **9** | **Бой с тенью** |  | 1 | 3 мин | **Бой с тенью** |  | 1 | 3 мин | **Берпи (борцовские)** |  | 3 | 2 мин |
| **10** | **Заминка** |  |  | 2 мин | **Заминка** |  |  | 5 мин | **Планка** |  | 3 | 1,5 мин |
| **11** | **Планка** |  |  | 5 мин | **Планка** |  | 3 | 1 мин | **Заминка** |  |  | 5 мин |
| **№** | **Упражнения** | **Четверг** | | **Время** | **Упражнения** | **Воскресенье** | | **Время** |
| Кол-во | Раунд | Кол-во | Раунд |  |
| **1** | **Самостоятельная разминка** |  |  | 10 мин | **Самостоятельная разминка** |  |  | 10 мин |
| **2** | **Прыжки на скакалке** |  | 3 | 2 мин | **Прыжки на скакалке** |  | 3 | 2 мин |
| **3** | **Упор, лежа поднос ног к груди** | 20 | 3 |  | **Упор, лежа поднос ног к груди** | 20 | 3 |  |
| **4** | **Приседания** | 20 | 3 |  | **Приседания + выпрыгивание** | 20 | 3 |  |
| **5** | **Отжимания** | 20 | 3 |  | **Отработка всех защитных действий** | 20 | 3 |  |
| **6** | **Поднимание туловища** | 20 | 3 |  | **Склепка** | 20 | 3 |  |
| **7** | **Бой с тенью на зеркале** |  | 3 | 2 мин | **Бой с тенью на зеркале** |  | 3 | 2 мин |
| **8** | **Отработка джеба (с уклонам под переднюю руку партнера)** |  | 4 | 3 мин | **Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке** |  | 3 | 2 мин |
| **9** | **Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)** |  | 3 | 2 мин | **Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу** |  | 3 | 2 мин |
| **10** | **Заминка** |  |  | 5 мин | **Заминка** |  |  | 5 мин |
| **11** | **Планка** |  | 3 | 1 мин | **Планка** |  | 3 | 1 мин |

Удачной тренировки, все вопросы в группе.