**План заданий с 19.05.2020 по 29.05.2020 для**

**ГРУППЫ №1 по боксу**

**ПДО Стукалов Виктор Михайлович**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Вторник** | | **Время** | **Упражнения** | **Четверг** | | **Время** | **Упражнения** | **Пятница** | | **Время** |
| Кол-во | Подходы | Кол-во | Подходы | Кол-во | Подходы |
| **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** | Упор, лежа поднос ног к груди | 20 | 3 |  | Упор, лежа поднос ног к груди | 15 | 3 |  | Упор, лежа поднос ног к груди | 20 | 3 |  |
| **4** | Приседания со статикой 3 секунды | 20 | 3 |  | Приседания + выпрыгивание | 15 | 3 |  | Приседания (разножка) | 15 | 3 |  |
| **5** | Отжимания с хлопком | 12 | 3 |  | Функциональное упражнение «Звезда» |  | 3 | 1,5 мин | Отжимания | 15 | 3 |  |
| **6** | Поднимание туловища | 20 | 3 |  | Скручивание, велосипед, лодочка | 20 | 3 |  | Поднимание туловища | 20 | 3 |  |
| **7** | Бой с тенью |  | 3 | 2 мин | Бой с тенью |  | 3 | 2 мин | Отработка комбинации «Почтальон» |  | 3 | 2 мин |
| **8** | Отработка ударов на разноименную ногу |  | 4 | 2 мин | Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке |  | 3 | 2 мин | Удары в челночке + удары на скачке |  | 3 | 2 мин |
| **9** | Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп) |  | 3 | 2 мин | Отработка нанесения правый прямой + левый +нырок + апперкот с выхода |  | 3 | 2 мин | Бой с тенью |  | 3 | 2 мин |
| **10** | Заминка |  |  | 5 мин | Отработка защитных действий в стойке |  | 3 | 2 мин | Планка |  | 3 | 1,5 мин |
| **11** | Планка |  | 3 | 1 мин | Планка |  | 3 | 1 мин | Заминка |  |  | 5 мин. |

Дорогие ребята, удачной тренировки. Если возникают вопросы, задавайте в группе в WhatsApp.