**Недельный цикл тренировки 2022 г Бокс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **31.01.2022г. Понедельник** | **01.02.2022г. Вторник** | **06.02.2022г. Воскресенье** |
|  | **Задачи:**Совершенствование прямого удара «Джеп» передней рукой. Локоть полностью разгибается, сжатый кулак поворачивается ладонью вниз.**Разминка:**ОФП Бег 10 минПрыжки со скакалкой: 3 упражнения по 3 мин. Каждый отделён минутной паузойВыпрыгивание из приседа 5 раз + кувырок вперед 3 разаОтжиманий с хлопками.Основная часть1 Работа из фронтальной стойки (ФС).Уклоны в СС.Боковые атаки из ФС.Нырки в СС – 3 мин.2. Отработка ударов по груше.3. Отработка ударов на лапах.<https://ok.ru/video/1291110453546>  | 1. **Задачи:**
2. Совершенствование прямого удара дальней рукой
3. « Кросс» .
4. **Разминка:** ОФП Бег 10мин Подпрыгивания со скакалкой – 3упражнения по 1 мин каждый.
5. Схватка с тенью. 1.5 мин x 3 повтора
* Отжимания на кулаках + прыжки. Из упора лёжа с подпрыгиванием подтяните ноги по очереди к рукам. Так максимально прорабатывается массивные мышцы: ягодичная и двуглавая на бедре.
* Бег в статике. При этом нужно упереться в стену. Колени поднимаются предельно высоко. Продолжительность -2мин.
1. Пресс с ударами по лапам «двойка-тройка-четверка».
2. **Основная часть:**

Отработка удара на «лапах»[**https://youtu.be/7atnpdW6c7g**](https://youtu.be/7atnpdW6c7g) | 1. **Задачи:**
2. Совершенствование боковому удару рукой ,согнутой в локте «Хук» на ближней или средней дистанции.
3. **Разминка:** ОФП Бег 10мин.
4. Подпрыгивания со скакалкой: 1 мин х 3.
5. Прыжки-челноки в СС, следуют Хук правой левой рукой
6. Пистолет. Отличный метод развития мышц ног. В упражнении масса тела перемещается то на одну, то на другую ногу. 3 x 3.
7. Выкидывания грифа впереди себя. Продолжительность – 2 мин.
8. Пресс с ударами по лапам «двойка-тройка-четверка».
9. **Основная часть:**

Отработка удара на лапах.<https://youtu.be/xtMejcKoA78> |