**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 мин  Прыжки со скакалкой: 3 упражнения по 3 мин. Каждый отделён минутной паузой  Выпрыгивание из приседа 5 раз + кувырок вперед 3 раза  Отжиманий с хлопками.  Основная часть  1 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> |