Маршрутный лист

(индивидуальный план)

Для учащихся тренера-преподавателя Цымбалюка Н.А., отделение бокса

на период с 27.04.2020-03.05.2020_

Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
3Б	17.00 (понедельник, среда, пятница)	**Растяжка стоя (мельница, наклоны вперед, наклоны назад)** Растяжка сидя на полу(треугольник сидя, шпагат, обхват двух ног сидя) Боевая подготовка Бой с тенью, бой с тенью с отягощениями Бой с тенью против левши. Бой с тенью со взрывами 3 раунда. **ОФП, СФП** - Отжимания от пола с хлопками -отжимания на кулаках -пресс-складка -ласточка -лягушка -планки(классическая, обратная, боковая вправо/боковая влево)	10 мин. 3 мин./раунд Каждое упражнение по 2 мин.
1 Б	15.00 (понедельник, среда, пятница)	**Растяжка стоя** (**Мельница, наклоны вперед, наклоны назад)** Растяжка сидя на полу Школа бокса: 1.прямые удары перед зеркалом 2.удар/ отклон/повтор 3.защитные действия (уклоны, нырки, уходы, отклоны) *4.бой с тенью* *5.бой с тенью со взрывом* *6.бой с тенью вторым номером* ***ОФП*** Круговая : отжимания/лягушка/выпригивания с ударом	По 1 раунду(2 мин) 2 мин/раунд 3 круга без перерыва