

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
(свыше 2-х лет обучения).

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. РАЗМИНКА – не менее 10 минут. Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения - для разогрева всех групп мышц (шеи, плечевого пояса, рук, груди, спины, поясницы, тазового пояса, ног), чтобы улучшить их эластичность, расширить кровеносные сосуды, а также, самое главное, снизить риск травм и растяжений.

Хорошая разминка перед тренировкой – это залог эффективных и безопасных занятий спортом!

2. ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

3. БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты (2р. X 2мин.). Отдых между раундами – 2 минуты.

3.1. Отдых – 3-5 минут.

4. ОТРАБОТКА ПРЯМЫХ УДАРОВ перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные прямые удары руками в голову (выполнять поочередно обеими руками: удар правой рукой, удар левой рукой, удар правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – «двойка» (выполнять поочередно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить с правой руки, следующая «двойка» снова с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трёхударные комбинации (выполнять поочередно с обеих рук: «тройка» с левой руки, «тройка» с правой руки, «тройка» с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

4.5. Отдых – 3-5 минут.

5. ОФП - 3 раунда. Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд.** Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъём туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд.** Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъём туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд.** Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъём туловища (пресс) – 25 раз.

5.4. Отдых – 3-5 минут.

6. ГИМНАСТИКА (ЗАМИНКА) – не менее 5 минут. Это завершающая часть тренировки, которая состоит из последовательности расслабляющих упражнений на гибкость, для ускорения выведения молочной кислоты из мышц, а также способствования нормализации кровотока после хорошей тренировки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
(свыше 2-х лет обучения).

ВТОРНИК

1. РАЗМИНКА – не менее 10 минут. Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

2. ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

3. РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (гантели), 1-2 кг. (Гантели весом 2кг для ребят, собственных вес которых не менее 60-70кг. Если ваш собственный вес менее 30-40кг, то гантели – по 0,5кг каждая). Отдых между раундами – 2-3 минуты.

3.1. **1 раунд** – одиночные прямые удары руками в голову (выполнять поочередно обеими руками: прямой удар правой рукой, прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой и так далее).

3.2. **2 раунд** – одиночные боковые удары руками в голову (выполнять поочередно обеими руками: боковой удар правой рукой, боковой удар левой рукой, боковой удар правой рукой и так далее).

3.3. **3 раунд** – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочередно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

3.4. **4 раунд** – одиночные удары руками снизу в корпус (выполнять поочередно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

3.5. **5 раунд** – двух-, трёхударные произвольные комбинации, состоящие только из прямых и боковых ударов и в корпус, и в голову).

3.6. **6 раунд** – двух-, трёхударные произвольные комбинации, состоящие только из апперкотов (ударов снизу) и боковых ударов и в корпус, и в голову).

4. Отдых – 3-5 минут.

5. ОФП - 3 раунда. Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд.** Упражнение «планка» - 60 секунд.

5.2. **2 раунд.** Упражнение «планка» - 90 секунд.

5.3. **3 раунд.** Упражнение «планка» - 120 секунд.

5.4. Отдых – 3-5 минут.

6. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
(свыше 2-х лет обучения)

СРЕДА

1. РАЗМИНКА – не менее 10 минут. Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

2. ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

3. БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты (2р. X 2мин.). Отдых между раундами – 2 минуты.

3.1. Отдых – 3-5 минут.

4. ОТРАБОТКА БОКОВЫХ УДАРОВ перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные боковые удары руками в голову (выполнять поочередно обеими руками: боковой удар правой рукой, боковой удар левой рукой, боковой удар правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – двухударные комбинации (выполнять поочередно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить с правой руки, следующая «двойка» - снова с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трёхударные комбинации (выполнять поочередно с обеих рук: «тройка» с левой руки, следующая «тройка» - с правой руки, следующая «тройка» - с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

4.5. Отдых – 3-5 минут.

5. ОФП - 3 раунда. Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд.** Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъём туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд.** Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъём туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд.** Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъём туловища (пресс) – 25 раз.

5.4. Отдых – 3-5 минут.

6. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
(свыше 2-х лет обучения)

ЧЕТВЕРГ

1. РАЗМИНКА – не менее 10 минут. Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

2. ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

3. РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (гантели), 1-2 кг. (Гантели весом 2кг для ребят, собственных вес которых не менее 60-70кг. Если ваш собственный вес менее 30-40кг, то гантели – по 0,5кг каждая). Отдых между раундами – 2-3 минуты.

3.1. 1 раунд – одиночные прямые удары руками в голову (выполнять поочередно обеими руками: прямой удар правой рукой, прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой и так далее).

3.2. 2 раунд – одиночные боковые удары руками в голову (выполнять поочередно обеими руками: боковой удар правой рукой, боковой удар левой рукой, боковой удар правой рукой и так далее).

3.3. 3 раунд – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочередно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

3.4. 4 раунд – одиночные удары руками снизу в корпус (выполнять поочередно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

3.5. 5 раунд – двух-, трёхударные произвольные комбинации, состоящие только из прямых и боковых ударов и в корпус, и в голову).

3.6. 6 раунд – двух-, трёхударные произвольные комбинации, состоящие только из апперкотов (ударов снизу) и боковых ударов и в корпус, и в голову).

4. Отдых – 3-5 минут.

5. ОФП - 3 раунда. Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. 1 раунд. Упражнение «планка» - 60 секунд.

5.2. 2 раунд. Упражнение «планка» - 90 секунд.

5.3. 3 раунд. Упражнение «планка» - 120 секунд.

5.4. Отдых – 3-5 минут.

6. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
(свыше 2-х лет обучения)

ПЯТНИЦА

1. РАЗМИНКА – не менее 10 минут. Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

2. ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут. После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

3. БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты (2р. X 2мин.). Отдых между раундами – 2 минуты.

3.1. Отдых – 3-5 минут.

4. ОТРАБОТКА УДАРОВ СНИЗУ перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочередно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – двухударные комбинации (выполнять поочередно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить апперкот с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить апперкот с правой руки, следующая «двойка» - снова начинаем бить апперкот с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трёхударные комбинации (выполнять поочередно с обеих рук: «тройка» с левой руки, следующая «тройка» - с правой руки, следующая «тройка» - с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

4.5. Отдых – 3-5 минут.

5. ОФП - 3 раунда. Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд.** Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъём туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд.** Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъём туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд.** Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъём туловища (пресс) – 25 раз.

5.4. Отдых – 3-5 минут.

6. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
(свыше 2-х лет обучения)

СУББОТА

Восстановительные мероприятия: баня, самомассаж.

ТЕОРИЯ. Просмотр и анализ своих выступлений на ринге за период 2019-2020 годы.

<http://taishetboxing.ru/video/2019-god-video/>