

План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ тренер Горбачевский А.П.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00-10.00	Зарядка. Скакалка.Отработка ударов.	Зарядка. Скакалка.Отработка ударов.	Зарядка. Скакалка.Отработка ударов.	Зарядка. Скакалка.Отработка ударов.	Зарядка. Скакалка.Отработка ударов.	Зарядка. Скакалка.Отработка ударов.	Выходной
17.00-17.15	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
17.15-17.45	Комплекс ОФП на силу мышц рук	комплекс ОФП на быстроту движений	комплекс ОФП на развитие скоростно-силовой выносливости	комплекс ОФП для развития быстроты и ловкости	комплекс ОФП на развитие взрывной силы	Комплекс ОФП	
17.45-18.30	Техническая подготовка. Взаимодействие Тренер-ученик. Боксёрские передвижения в боевой стойке (в шаге и на скачке) и с применением ударной техники	Техническая подготовка. Отработка двух серийных ударных комбинаций. Отжимания, приседания, удары с гантелями и без них, прыжки из положения сидя вверх с прогибом назад	Техническая подготовка.Специальные физ.упражнения для развития физиологических качеств боксёра. Работа над специальной выносливостью, бой с тенью на одной ноге, прыжки вверх с увеличением кол. ударов, работа с гантелями	Техническая подготовк Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, бег на месте со скоростными ударами	Техническая подготовка. Взаимодействие Тренер-ученик. Бег на месте с ударами со сменой ритма, отжимание с хлопками ладоней, работа с гантелями и без них	Техническая подготовка. Три ударных комбинации. Работа руками с теннисным или резиновым мячом в боксёрском передвижении, прыжки на скакалке, прыжки из пол. Фронтальной ст. на 180*	
18.30-19.00	Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)	Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)	Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)	Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)	Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)	Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)	
19.00-19.15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	
	Физическая культура и спорт в России	Гигиена и режим дня	Моральная-волевая, интеллектуальная подготовка спортсмена	История развития бокса в России и СССР	Врачебный контроль и самоконтроль.	Бокс на дальней дистанции в атаке и на отходе	
19.00-20.00	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	

Онлайн тренировки проходят ежедневно.

Ссылки доступны на сайте kometaspb.ru