

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

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00-10.00	Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.	Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.	Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.	Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.	Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.	Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.	Выходной
17.00-17.15	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
17.15-17.45	Комплекс ОФП	комплекс ОФП для развития силовой подготовки.	комплекс ОФП для развития быстроты и ловкости	комплекс ОФП на развитие взрывной силы	комплекс ОФП на развитие скоростно-силовой выносливости	СФП для развития физиологических качеств боксёра	
17.45-18.30	Техническая подготовка. Спиной к канатам, выход из ближнего боя.	Техническая подготовка. Отработка двух серийных ударных комбинаций. Работа над ошибками.	Техническая подготовка. Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления. бег на месте со скоростными ударами	Техническая подготовка. Специальные физ. упражнения для развития физиологических качеств боксёра. Выход из ближнего боя	Техническая подготовка. Элементы защиты и ударной техники.	Техническая подготовка. Элементы защиты и ударной техники. Боксёрские передвижения в боевой стойке (в шаге и на скачке) и с применением ударной техники	
18.30-19.00	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, 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