

Дата, день недели	Тренировка	Время	Место
11.03.19 понедельник	У. пробежка, ш/б, ОФП В. Разминка в строю. Школа бокса «15», «пуш-пуш». СТТМ 8рХ3.30 Работа №1 агрессивная атака, №2 защита и контратака. Снаряды 3рХ3.30. Заминка зал ОФП - гимнастика.	7.00-7.45 17.00-19.00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
12.03.19 вторник	У. пробежка, ш/б, ОФП В. Интервальная тренировка. Лапы 3рХ3.30. Заминка в зале ОФП.	7.00-7.45 17.00-19.00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
13.03.19 среда	У. пробежка, ш/б, ОФП В. Спарринги бр Х 3.30. Заминка - Снаряды 3рХ3.30 или лапы (по усмотрению личного тренера), гимнастика.	7.00-7.45 17.00-19.00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
14.03.19 четверг	У. пробежка, ш/б, ОФП В. ш/б, ОФП, баня	7.00-7.45 16.00-18.00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
15.03.19 пятница	У. пробежка, ш/б, ОФП В. Разминка по варианту №2. Школа бокса «15», «пуш-пуш». СТТМ 8рХ3.30 Работа №1- агрессивные одиночные удары , №2 все через уклон с продолжением атаки. Снаряды 3рХ3.30. Гимнастика.	7.00-7.45 17:00-19:00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
16.03.19 суббота	У. пробежка, ш/б, ОФП В. По усмотрению тренера (снаряды, лапы)	9:00-10:00. 17:00-19:00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
17.03.19 воскресенье	У. пробежка, ш/б, ОФП В. По усмотрению тренера (снаряды, лапы, прогулка)	9:00-10:00. 17:00-19:00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А

План тренировок

для участия в Первенстве Приволжского Федерального Округа по боксу среди старших юношей 2001-2002 г.р. с 11 по 24 марта 2019 года в г. Арзамас (Нижегородской области)

18.03.19 понедельник	<u>У.</u> пробежка, ш/б, ОФП <u>В.</u> Разминочные упражнения по №1. Школа бокса. СТТМ брХЗ.15. Работа в ближнем бою. Снаряды ЗрХЗ.15. Медболы ЗрХЗ.15. Заминка - зал ОФП гимнастика. Взвешивание.	7.00-7.45 17:00-19:00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
19.03.19 вторник	<u>У.</u> пробежка, ш/б, ОФП <u>В.</u> Разминка в строю. Школа бокса. Бой с тенью ЗрХЗ.15. СТТМ брХЗ.15. Работа с левшой. Снаряды ЗрХЗ.15. Теннисные мячики ЗрХЗ.15. Заминка - зал ОФП гимнастика.	7.00-7.45 17.00-19.00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
20.03.19 среда	Спарринги брХЗ.15. Заминка - Снаряды ЗрХЗ.00 или лапы (по усмотрению личного тренера), гимнастика.	7.00-7.45 17.00-19.00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
21.03.19 четверг	<u>У.</u> пробежка, ш/б, ОФП <u>В.</u> ш/б, ОФП, баня	7.00-7.45 16.00-18.00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
22.03.19 пятница	<u>У.</u> пробежка, ш/б, ОФП <u>В.</u> Разминка самостоятельно 15 мин. Школа бокса «15», «пуш-пуш». Бой с тенью 1рХЗ.00. СТТМ брХЗ.00. Работа свободная. Снаряды ЗрХЗ.00. Заминка - зал ОФП гимнастика или мячики (на выбор).	7.00-7.45 17:00-19:00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
23.03.19 суббота	<u>У.</u> ш/б, ОФП, баня Контрольное взвешивание.	11:00-13:00.	« ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
24.03.19 воскресенье	<u>У.</u> Самостоятельная тренировка для веса	11:00-13:00.	ФСК «Центр бокса» Ул. Железнодорожная, д. 48 А
24.03.19 воскресенье	Отъезд на соревнования		г. Арзамас