**Задания для обучающихся учебных групп по боксу. Тренер-преподаватель Рогожников Дмитрий Викторович.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **06 апреля**  **понедельник** | **07 апреля**  **вторник** | **08 апреля**  **среда** | **09 апреля**  **четверг** | **10 апреля**  **пятница** | **11 апреля**  **суббота** |
| ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин |
| Отжимание  5п х15 раз | Отжимание  (кулаки, пальцы)  5п х 20 раз | Работа с экспандером (резинка)  3р.х3минх1 мин. отдых | Отжимание (кулаки, пальцы) широким, узким хватом 5 п х 25 раз | Работа с экспандером (резинка)  3р.х3минх 1мин. отдых | Отжимание- 5п х15 раз |
| Отжимание  с хлопками  5 п х15раз | Приседание  с выпрыгиваем  5 п х20 раз | Работа с теннисным мячом 3 разах3минх 1мин.отдых | Дриблинг на руках  3 п х1,5 мин | Отжимание  5п х30 раз | Дриблинг на руках  3п х1 мин |
| Дриблинг на руках 3п х1 мин | Упор сидя, лёжа  5п х20 раз | Отжимание 5пх20 раз | Приседание 5п х20раз | Приседание с выпрыгиваем  5 п х30 раз | Упор сидя, лёжа  5р х 30 раз |
| Приседание  5п х15раз | Работа на пресс  5 п х20 раз | Работа на пресс 5пх20раз | Работа на пресс 5пх20раз | Упражнения на спину  5 пх15раз | Работа на пресс  5 п х20 раз |
| Работа пресс 3п х 15 раз | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. |
| **13 апреля**  **понедельник** | **14 апреля**  **вторник** | **15 апреля**  **среда** | **16 апреля**  **четверг** | **17 апреля**  **пятница** | **18 апреля**  **суббота** |
| ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин | ОРУ -10 мин |
| Отжимание  (кисти, пальцы)  5п х35 раз | Работа с экспандером (резинка)  3р.х3минх1мин. отдых | Отжимание  5р х50 раз | Отжимание  5 р х 45 раз | Работа с экспандером (резинка)  3р.х3минх 1мин. отдых | Отжимание- 5п х50 раз |
| Приседание  с выпрыгиваем, с ударами  5рх2 минх1 мин. отдых | Отжимание  5п х35 раз | Приседание  5п х20раз | Приседание  с выпрыгиваем, с ударами  5рх2,5 минх1 мин. отдых | Работа с теннисным мячом 3 разах3минх 1мин.отдых | Дриблинг на руках  3п х1 минх1мин. отдых |
| Работа пресс  3п х 35 раз | Упражнения на спину  5 пх15раз  Работа пресс  5р х 35 раз | Дриблинг на руках 3п х1 мин | Упражнения на шею  3рх20 раз  Упражнения на спину  5 пх20раз | Отжимания с хлопками от груди, над головой, за спиной 3р х 25 раз  Упражнения на шею  3рх20 раз | Работа с теннисным мячом3 разах3минх 1мин.отдых  Упражнения на спину 5 пх20раз |
| Упражнения на шею  3рх20 раз | Работа на шею  3рх 15 раз | Работа с т.м.  3рх3мин х1 мин отдых  Работа на пресс 5пх20раз | Работа на пресс 5пх35раз | Работа на пресс 5пх35раз | Работа на пресс 5пх35раз |
| Гимнастика 10мин | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. | Гимнастика 10мин. |