

ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

Тренировки на ОФП с использованием подручных материалов

Старший тренер по боксу среди девушек
Васильева Оксана Владимировна

Примерный недельный план тренировочных занятий

День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
Понедельник	<p>Начало в 11.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин с маленькими гантелями (0.5кг) Школа бокса: 30-40 мин. Гимнастика 5 мин.</p>	<p>Начало в 17.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: отработка ударов (прямой, боковой, апперкот) с гантелями (3-4 кг) 6 раундов по 3 мин . Приседание с гантелями 20*4 подхода. Скакалка 10 мин Пресс, спина по 1 мин*3 подхода Гимнастика 5 мин</p>
Вторник	<p>Начало в 11.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин с гантелями (0.5 кг) Школа бокса: 30-40 мин. Гимнастика 5-10 мин</p>	<p>Начало в 17.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) Отжимание, приседание 20*4. Скакалка 10 мин Пресс, спина по 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин</p>

День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
Среда	<p>Начало в 11.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин с гантелями 0.5 кг Школа бокса: 30-40 мин. Гимнастика 5-10 мин</p>	<p>Начало в 17.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса, бицепса, спины и т.д.) Приседание с гаттелями 20*4. Скакалка 10 мин Пресс, спина по 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин</p>
Четверг	<p>Начало в 11.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: 30-40 мин. Гимнастика 5-10 мин</p>	<p>Начало в 16.00 Баня, сауна</p>

День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
<p>Пятница</p>	<p>Пример: Начало в 11.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин с гантелями 0.5 кг Школа бокса: 30-40 мин. Гимнастика 5-10 мин</p>	<p>Пример: Начало в 17.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: Отработка комбинаций с гантелями 1 кг, 6 раундов по 3 мин Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс, спина по 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин</p>
<p>Суббота</p>	<p>Начало в 11.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса:30-40 мин. Гимнастика 5-10 мин</p>	<p>Начало в 16.00 Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Кросс 7 км Отжимание, приседание 20*3 Гимнастика 5-10 мин</p>

Инвентарь из подручных средств для использования в тренировочных занятиях

Специальные спортивные сумки или просто обыкновенный туристический рюкзак - приспособляются для подъема любых весов



Вместо гантелей и гири можно использовать пластиковые бутылки с водой или 5-литровые бутылки с водой (или наполнить песком). С ними можно делать любые упражнения на верхнюю часть тела: спину, бицепсы-трицепсы, грудь, а также приседания и выпады.



Стул, обыкновенный, может быть применен как просто опора для выполнения отжиманий, обратных отжиманий на трицепс, приседов на одной ноге с опорой на ногу на стуле и т.д. и т.п.

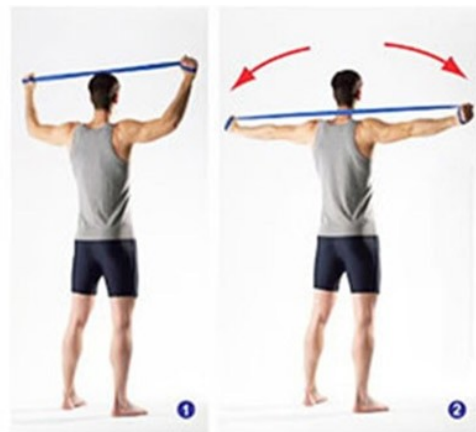
Видите? Вот это выпады с упором задней ноги на какую-то возвышенность.



Благодаря этому этому увеличивается угол растяжения ягодиц (и ягодицы сокращаться гораздо эффективней).



Резина, эластичный бинт, жгут- растягивается
руками, ногами, нагрузка регулируется
натяжением ленты, стоит дешево или может быть
найдена в отцовском гараже.





Спасибо за внимание!