ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА -1 Г.О.

**30 марта, понедельник**

- знакомиться с историей бокса (Источник: интернет)  
  
- Разминка.  
  
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин. Если у вас нет скакалки или низкий потолок, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямыми ударами передней рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 3 минуты  
  
- 3 минуты прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых  
  
- 3 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдых  
  
- 3 минуты боковые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых  
  
- 3 минуты нырки в своей стойке. Минута отдых  
  
- 3 минуты апперкоты на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых  
  
- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1-ой минуте.  
  
- Отжимания от пола с хлопками  
  
- Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Это упражнение стоит выполнять осторожно так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.  
  
- Укрепление шеи. Лежа на диване или кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз лежа на спине и 50 раз лежа на животе  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
  
- Пресс  
  
- Растяжка

**01 апреля, среда**  
- Разминка .

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.  
  
- Бой с тенью. 3 раунда.  
  
- Продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 3 минуты.  
  
- Поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 3 минуты.  
  
- Упражнение "скалолаз". В упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди. 30 секунд  
  
- Приседания с выпрыгивания вверх. 30 секунд. Минута отдых. И снова 30 секунд.  
  
- Бег на месте с упором в стену. Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену. Выполнять 30 секунд. Минута отдых и снова повторить упражнение.  
  
- Пресс 3 х 30 раз  
  
- Подъем на носочек стоя на одной ноге. Желательно на возвышенности. Делать до отказа. потом меняем ногу.  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
  
- Растяжка

**03 апреля, пятница**

- Разминка.  
  
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.  
  
- Бой с тенью 2 раунда по 3 минуты.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с ударами левой рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами правой рукой. 3 минуты.  
  
- Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.  
  
- Нырки 3 минуты. Минута перерыв.  
  
- Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.  
  
- Нырки 3 минуты. Минута перерыв.  
  
- Бой с тенью без рук. Это упражнение направлено на развитие подвижности корпуса и плечей. Стоя в своей стойке проводите обычный бой с тенью нанося воображаемые удары по воображаемому противнику. при этом руки остаются на месте, а акцент делается на активные движения корпусом: уклоны, нырки, отклоны назад, повороты плечей, перекрытие плечами подбородка, перенос веса тела с ноги на ногу. 3 Раунда по 3 мин. С перерывами по минуте.  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
  
- Пресс 3 х 30  
  
- Растяжка

**05 апреля, воскресенье**

- Разминка.

- Кросс 3 км. (Работа на дороге)

- Бой с тенью. 3 раунда.  
  
- Пресс 3 х 30

- Подтягивания 10 х 3

- Отжимания 3 х 30  
  
- Растяжка

06 апреля, понедельник

- знакомиться с историей бокса (Источник: интернет)  
  
- Разминка.  
  
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин. Если у вас нет скакалки или низкий потолок, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с прямыми ударами передней рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 3 минуты  
  
- 3 минуты прямые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых  
  
- 3 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдых  
  
- 3 минуты боковые удары на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых  
  
- 3 минуты нырки в своей стойке. Минута отдых  
  
- 3 минуты апперкоты на месте с гантелями в руках из фронтальной стойки. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов. Минута отдых  
  
- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1-ой минуте.  
  
- Отжимания от пола с хлопками  
  
- Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Это упражнение стоит выполнять осторожно так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.  
  
- Укрепление шеи. Лежа на диване или кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз лежа на спине и 50 раз лежа на животе  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
  
- Пресс  
  
- Растяжка

**08 апреля, среда**  
- Разминка.

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.  
  
- Бой с тенью. 3 раунда.  
  
- Продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 3 минуты.  
  
- Поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 3 минуты.  
  
- Упражнение "скалолаз". В упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди. 30 секунд  
  
- Приседания с выпрыгивания вверх. 30 секунд. Минута отдых. И снова 30 секунд.  
  
- Бег на месте с упором в стену. Для этого упражнения подходим к любой доступной стенке, упираемся в нее вытянутыми руками и поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь "сдвинуть" стену. Выполнять 30 секунд. Минута отдых и снова повторить упражнение.  
  
- Пресс 3 х 30  
  
- Подъем на носочек стоя на одной ноге. Желательно на возвышенности. Делать до отказа. потом меняем ногу.  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
  
- Растяжка

**10 апреля, пятница**

- Разминка.  
  
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.  
  
- Бой с тенью 2 раунда по 3 минуты.  
  
- Челночные прыжки в своей стойке с ударами левой рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами правой рукой. 3 минуты.  
  
- Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.  
  
- Нырки 3 минуты. Минута перерыв.  
  
- Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.  
  
- Нырки 3 минуты. Минута перерыв.  
  
- Бой с тенью без рук. Это упражнение направлено на развитие подвижности корпуса и плечей. Стоя в своей стойке проводите обычный бой с тенью нанося воображаемые удары по воображаемому противнику. при этом руки остаются на месте, а акцент делается на активные движения корпусом: уклоны, нырки, отклоны назад, повороты плечей, перекрытие плечами подбородка, перенос веса тела с ноги на ногу. 3 Раунда по 3 мин. С перерывами по минуте.  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
  
- Пресс 3 х 30 раз  
  
- Растяжка

**12 апреля, воскресенье**

- Разминка всего тела. От шеи до голеностопа

- Кросс 3 км. (Работа на дороге)

- Бой с тенью. 3 раунда.  
  
- Пресс 3 х 30

- Подтягивания 10 х 3

- Отжимания 3 х 30 раз  
  
- Растяжка