**Индивидуальный план занятий по боксу**

**для этапа начальной подготовки -1 года обучения**

14 апреля  
  
- Разминка всего тела

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1,5 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. 1,5 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.  
  
- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 1,5 минуты  
  
- 1,5 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  
  
- 1,5 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдых  
  
- 1,5 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  
  
- 1,5 минуты нырки в своей стойке. Минута отдых  
  
- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1,5 минуты.  
  
- Отжимания от пола 3 подхода по 20 раз  
  
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата  
  
- Пресс 3 х 20  
  
- Растяжка

16 апреля  
- Разминка всего тела

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1,5 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. 1,5 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 1,5 минуты

- 1,5 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

- 1,5 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдых

- 1,5 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

- 1,5 минуты нырки в своей стойке. Минута отдых

- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1,5 минуты.

- Отжимания от пола 3 подхода по 20 раз

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 20

- Растяжка

18 апреля  
  
- Разминка

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1,5 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.  
  
- Бой с тенью. 3 раунда по 1,5 минуты  
  
- Продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 1,5 минуты.  
  
- Поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 1,5 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 20  
  
- 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

21 апреля  
  
- Разминка всего тела. От шеи до голеностопа

- Кросс 1,5 км. (Работа на дороге)

- Бой с тенью. 3 раунда.  
  
- Пресс 3 х 20

- Подтягивания 10 х 2

- Отжимания 3 х 20  
  
- Растяжка

- Пресс 3 х 20  
  
  
23 апреля  
  
- Разминка

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1,5 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.  
  
- Бой с тенью. 3 раунда по 1,5 минуты  
  
- Продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 1,5 минуты.  
  
- Поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч(Разножка). 1,5 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 20  
  
- 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

25 апреля

- Разминка всего тела

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1,5 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. 1,5 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 1,5 минуты

- 1,5 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

- 1,5 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдых

- 1,5 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

- 1,5 минуты нырки в своей стойке. Минута отдых

- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1,5 минуты.

- Отжимания от пола 3 подхода по 20 раз

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 20

- Растяжка

28 апреля

- Разминка всего тела

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1,5 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. 1,5 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 1,5 минуты

- 1,5 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

- 1,5 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдых

- 1,5 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

- 1,5 минуты нырки в своей стойке. Минута отдых

- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1,5 минуты.

- Отжимания от пола 3 подхода по 20 раз

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 20

- Растяжка

30 апреля

- Разминка всего тела

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1,5 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. 1,5 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямыми ударами передней рукой. 1,5 минуты

- 1,5 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

- 1,5 минуты уклоны в своей стойке. Минута отдых

- 1,5 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

- 1,5 минуты нырки в своей стойке. Минута отдых

- Бой с тенью с гантелями в руках. 3 раунда, с перерывами по 1,5 минуты.

- Отжимания от пола 3 подхода по 20 раз

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 20

- Растяжка