**Индивидуальный план занятий по боксу**

**для этапа начальной подготовки -2 года обучения**

13 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

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

15 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

17 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

20 апреля

- Разминка всего тела.

- Прыжки на скакалке 3 раунда по 1,5 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.

- Бой с тенью 3 раунда по 1,5 минуты.

- Челночные прыжки в своей стойке с прямым ударом левой рукой. 1,5 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями до 0,5 кг.

- Челночные прыжки в противоположной стойке с прямым ударом правой рукой. 1,5 минуты.

- Уклоны 1,5 мин. Минута перерыв.

- Нырки 1,5 мин. Минута перерыв.

- Уклоны 1,5 мин. Минута перерыв.

- Нырки 1,5 мин. 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, перенос веса тела с ноги на ногу. 3 Раунда по 1,5 мин. С перерывами по минуте.

- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

- Пресс 3 х 20

- 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

22 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

23 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

24 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

27 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

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

29 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