**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ**

**УТГ-10 часов по боксу**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

1. Разминка: разогрев мышц, суставов, связок -------------------------------5-10 мин.
2. Упражнение со скакалкой:---------------------------------5 подходов, отдых 1мин.

а) прыжки на двух ногах-------------------------------------------от 120 раз за 1 мин.

б) поочередно (на левой, правой)--------------------------------от 120 раз за 1 мин.

в) прыжки, крестик руками ---------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

г) прыжки, крестик ногами----------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

е) прыжки на раз прыгнуть, два раза прокрутить-------------от 50 раз за 1 мин.

1. Бой с тенью:---------------------------------------------------------------------------6 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойки одиночными и двойными шагами вперед- назад, влево-вправо, челночного передвижения----------2 мин.

б) совершенствование работы ног в момент нанесения прямых и боковых ударов в голову и туловище--------------------------------------------------------2 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника, остановки: подставки, отбивы и ответные контратаки одиночными ударами и сериями---------------------------------------------------2мин.

1. Отжимание:----------------------------------------------------5 подходов отдых 1 мин.

а) в упоре лежа на ладонях 2 подхода--------------------------------15 раз и более

б) отжимание на кулаках------------------------------------------------15 раз и более

в) отжимание с хлопками------------------------------------------------15 раз и более

г) отжимание на пальцах-------------------------------------------------15 раз и более

1. Пресс-------------------------------------------------------------3 подхода отдых 30 сек.

(скручивание) лежа на спине руки за головой колени согнуты, поднятие туловища------------------------------------------------за 30 сек. максимальное кол-во

- планка упор, лежа стоя на предплечьях--------------------------------------от 1 мин.

1. Упражнение на расслабление------------------------------------------------------2 мин.

При возникновении вопросов звоните, УДАЧИ!

**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ**

**УТГ - 10 часов по боксу**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

1. Разминка: разогрев мышц, суставов, связок -------------------------------5-10 мин.
2. Упражнение со скакалкой:---------------------------------5 подходов, отдых 1мин.

а) прыжки на двух ногах-------------------------------------------от 120 раз за 1 мин.

б) поочередно (на левой, правой)--------------------------------от 120 раз за 1 мин.

в) прыжки, крестик руками ---------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

г) прыжки, крестик ногами----------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

е) прыжки на раз прыгнуть, два раза прокрутить-------------от 50 раз за 1 мин.

1. Бой с тенью:---------------------------------------------------------------------------3 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойки одиночными ударами и серией из двух ударов шагами вперед- назад, влево-вправо, челночного передвижения-------------------------------------------------------------------------1 мин.

б) совершенствование работы ног при движении вперед в момент нанесения прямых и боковых ударов в голову и туловище и тоже при движении назад -------------------------------------------------------------------------------------------1 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника, остановки: подставки, отбивы и ответные контратаки одиночными ударами и сериями---------------------------------------------------1мин.

1. Отжимание:----------------------------------------------------5 подходов отдых 1 мин.

а) в упоре лежа на ладонях 2 подхода--------------------------------10 раз и более

б) отжимание на кулаках------------------------------------------------10 раз и более

в) отжимание с хлопками------------------------------------------------10 раз и более

г) отжимание на пальцах-------------------------------------------------10 раз и более

1. Пресс-------------------------------------------------------------3 подхода отдых 30 сек.

(скручивание) лежа на спине руки за головой колени согнуты, поднятие туловища------------------------------------------------за 30 сек. максимальное кол-во

- планка упор, лежа стоя на предплечьях--------------------------------------от 1 мин.

1. Упражнение на расслабление------------------------------------------------------2 мин.

При возникновении вопросов звоните, УДАЧИ!

**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ**

**УТГ-12 часов по боксу**

**тренер-преподаватель Ю.Г. Шапров**

1. Разминка: разогрев мышц, суставов, связок -------------------------------5-10 мин.
2. Упражнение со скакалкой:---------------------------------5 подходов, отдых 1мин.

а) прыжки на двух ногах-------------------------------------------от 120 раз за 1 мин.

б) поочередно (на левой, правой)--------------------------------от 120 раз за 1 мин.

в) прыжки, крестик руками ---------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

г) прыжки, крестик ногами----------------------------------------от 100 раз за 1 мин.

е) прыжки на раз прыгнуть, два раза прокрутить-------------от 50 раз за 1 мин.

1. Бой с тенью: -------------------------------------------3 раунда х 3 мин. отдых 1 мин.

а) совершенствование передвижения боевой стойки одиночными и двойными шагами вперед- назад, влево-вправо, челночного передвижения выполняете с ударами в голову и туловище комбинация 1, 2--------------------------------3 мин.

б) совершенствование работы ног в момент нанесения прямых и боковых ударов в голову и туловище комбинация 3-4----------------------------------3 мин.

в) совершенствование защитных действий направленное на уклонение от ударов соперника, остановки: подставки, отбивы и ответные контратаки одиночными ударами и сериями---------------------------------------------------3 мин.

1. Отжимание:----------------------------------------------------5 подходов отдых 1 мин.

а) в упоре лежа на ладонях 2 подхода--------------------------------15 раз и более

б) отжимание на кулаках------------------------------------------------15 раз и более

в) отжимание с хлопками------------------------------------------------15 раз и более

г) отжимание на пальцах-------------------------------------------------15 раз и более

1. Пресс-------------------------------------------------------------3 подхода отдых 30 сек.

(скручивание) лежа на спине руки за головой колени согнуты, поднятие туловища------------------------------------------------за 30 сек. максимальное кол-во

- планка упор, лежа стоя на предплечьях--------------------------------------от 1 мин.

1. Упражнение на расслабление------------------------------------------------------2 мин.

При возникновении вопросов звоните, УДАЧИ!