**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок по боксу группы ТГ-2**

**Тренер-преподаватель – Магомедов Р.М.**

**1.** **Разминка 10 - 15 минут** – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа и верхнего плечевого пояса –

**2.** **Основная часть**: **30-35 минут**

Работа перед зеркалом (имитация ударов выполняется с утяжелителями в руках)

3 мин. отработка левого прямого удара в голову

3 мин. отработка правого прямого удара в голову

3 мин. отработка левого и правого прямого удара в голову (серия «двойка»)

5 мин. отработка левого и правого бокового удара в голову

3 мин. бой с воображаемым соперником (бой с «тенью»)

Работа на ОФП

3 х 40 раз Отжимания от пола

3 х 50 раз Упражнения для брюшного пресса

3 х 50 раз Выпрыгивание из полного приседа

**3.** **Заключительная часть 5 – 10 мин.**

Гимнастика, шпагат, «бабочка», стойка на голове, мостик, закачка шейных мышц

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 60 МИНУТ**

**План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для по боксу группы НП-1**

**Тренер-преподаватель – Магомедов Р.М.**

**1.** **Разминка 10 - 15 минут** – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа и верхнего плечевого пояса

**2.** **Основная часть**: **30-35 минут**

Работа перед зеркалом

3 мин. отработка левого прямого удара в голову

3 мин. отработка правого прямого удара в голову

3 мин. отработка левого и правого прямого удара в голову (серия двойка»)

5 мин. отработка левого и правого бокового удара в голову

3 мин. бой с воображаемым соперником (бой с «тенью»)

Работа на ОФП

3 х 30 раз Отжимания от пола

3 х 50 раз Упражнения для брюшного пресса

3 х 50 раз Выпрыгивание из полного приседа

**3.** **Заключительная часть** **5 – 10 минут**

Гимнастика, шпагат, «бабочка», стойка на голове, мостик, закачка шейных мышц

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45-60 МИНУТ**

**План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса**

**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок по боксу СО группы**

**Тренер-преподаватель – Магомедов Р.М.**

**1.** **Разминка 10 - 15 минут** – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа и верхнего плечевого пояса

**2.** **Основная часть**: **30-35 минут**

Работа перед зеркалом

1,5 мин. отработка левого прямого удара в голову

1,5 мин. отработка правого прямого удара в голову

2 мин. отработка левого и правого прямого удара в голову (серия «двойка»)

3 мин. отработка левого и правого бокового удара в голову

1,5 мин. бой с воображаемым соперником (бой с «тенью»)

Работа на ОФП

3 х 15 раз Отжимания от пола

3 х 25 раз Упражнения для брюшного пресса

3 х 25 раз Выпрыгивание из полного приседа

**3.** **Заключительная часть**  **5 – 10 минут**

Гимнастика, шпагат, «бабочка», стойка на голове, мостик, закачка шейных мышц

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45-50 МИНУТ**

**План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**