Учебный план ГНП-1

Тренировочного занятия на «10»Ноября 2021 года

Группы начальной подготовки группы 1года по боксу.

**Первая тренировка** (между упражнениями отдых 1 минута).  
1. Разминка.  
2. Прыжки на скакалке — 3раунда х 3мин.  
3. Бой с тенью — 3 раунда х 3 мин.  
4. Передвижения в боевой стойке 3раунда х 3 мин.  
  
5. Передвижение в боевой стойке с ударами левый - правый прямой голову 3раунда х 3 мин.  
4. Изучение защиты от прямых ударов в передвижении - подставкой 2 раунда х 3 минуты.  
7. Изучение защиты от прямых ударов в передвижении – отбивом — 2 раунда х 3 минуты.  
8. Изучение защиты от прямых ударов в передвижении шагом назад—2 раунда х 3 минуты.  
9. Изучение защиты от прямых ударов в передвижении отклоном—2 раунда х 3 минуты — 2 раунда х 3 минуты.  
10. Бой с тенью. 2 раунда х 3 минуты.  
11.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ https://youtu.be/h2beg\_o-CGo  
12. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата.  
13. Пресс подъем ног лежа 3 подхода по 1мин

14. Растяжка.