Учебный план УТГ- 1

Тренировочного занятия на «11» Ноября 2021 года

Учебно-тренировочной группы 1года по боксу.

**Первая тренировка** (между упражнениями отдых 1 минута).  
1. Разминка.  
2. Прыжки на скакалке – 3 раунда х 3мин.  
3. Бой с тенью — 3 раунда.  
4. Разножка (продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.  
5. Разножка (поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.  
6. Упражнение «скалолаз» (в упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди) — 30 секунд.  
7. Приседания с выпрыгиванием вверх – 30 секунд, минута отдых, 3 подхода  
8. Бег на месте с упором в стену (поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь сдвинуть стену) — 30 секунд, минута отдых,3 подхода и повторить упражнение.  
9. Пресс подъём туловища из положения, лежа 3подхода х 50 раз. Планка 2 подхода х 1мин.

10. Подъем на носочек стоя на одной ноге, желательно на возвышенности. Делать до отказа, потом меняем ногу 3 подхода

11.Разводка гантель в стороны стоя ( Можно вместо гантель использовать бутылки с водой) 3 подхода х 1мин.

12. Стоя попеременный подъём гантель вверх 3 подхода х 1мин.

13. Вращения для развития вестибулярного аппарата

14.Растяжка.

15.Теоретическое занятие. Упражнения с гантелями https://youtu.be/TDyF3nNy7mE