Учебный план гнп 2

Тренировочного занятия на «10» Ноября 2021 года

Группы начальной подготовки группы 2 года 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. Наклоны в стороны с гантелями 3 подхода по 1 мин. На каждую сторону.

5. прыжки в стороны 3 подхода по 1мин.

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.