

ПОСЕЩАЕМОСТЬ.

Не менее 42 тренировок.

ТЕХНИКА БОКСА

У зеркала

1. Комбинированные (дифференцированные по интенсивности и направлению) движения по шаблону в челноке, шагами и приставным. Дриллы (цикличные сочетания атаки и защиты) с выделением (акцентом) одного или нескольких ударов.
2. Дриллы с ударами на сжатие и расслабление кулака.
3. Коронные связки. (3-5)

Работа на снарядах

4. Комбинированные (дифференцированные по направлению и интенсивности) движения с ударами по шаблону в челноке, шагами, приставным шагом.
5. Связки с выделенными (акцентированными) ударами
6. Связки с финтами.
7. Вольный бой.

Работа в парах

8. Комбинации с использованием финтов.
9. Раскрытие соперника работой связками по этажам.

УСЛОВНЫЕ БОИ

10. Первый номер одиночными прямыми, второй защита
11. Первый номер одиночными боковыми, второй защита
12. Первый номер одиночными в корпус, второй защита
13. Первый номер работает серийно прямыми, второй защита
14. Первый номер работает серийно боковыми, второй защита
15. Первый номер работает любыми одиночными, второй защита, с выходом на безопасную позицию.
16. Первый номер прямыми, второй защита и контратака
17. Первый номер боковыми, второй защита и контратака
18. Первый номер в корпус, второй защита и контратака
19. Вольный бой прямыми
20. Вольный бой боковыми.
21. Вольный бой

Теория

Правила бокса

22. Регламент боя

23. Форма и экипировка спортсмена

Тактика

24. Дистанции в боксе

25. Сокращение, разрыв дистанции

26. Безопасные (выгодные позиции) в боксе.

27. Раскрытие соперника.

ОФП

28. Отжимания на брусьях: 15 раз

29. Скакалка 90 раз за 30 секунд.

30. Движение с теннисным мячом приставным, одноименная, разноименная в челноке, вперед, назад, вправо, влево.

31. Берпи: 30 раз

32. Подъем ног на турнике: 5 раз