

Индивидуальный план тренировок ТЭ-2 года

Дни	Часть тренировки	Работа	Время
Пн	Разминка	-Скакалка -Упражнения на растяжку	-10 минут -5 минут
	Упражнения	-Школа бокса (совершенствование) -Работа в парах (отработка комбинаций)	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на пресс	-5 минут
Ср	Разминка	-упражнения в ходьбе -упражнения в беге	-5 минут -5 минут
	Упражнения	-пуш пуш -отработка защиты	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -3 раунда (по 3 минуты)
	Заминка	-упражнения на растяжку -упражнения на пресс	-5 минут -5 минут
Пт	Разминка	-Скакалка -Упражнения на растяжку	-10 минут -5 минут
	Упражнения	-Школа бокса (совершенствование) -Работа в парах (отработка комбинаций)	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на пресс	-5 минут
Суб	Разминка	-упражнения в ходьбе -упражнения в беге	-5 минут -5 минут
	Упражнения	-бои по заданию	-по раундам (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на растяжку	10 минут

Индивидуальный план тренировок ИП-2

Дни	Часть тренировки	Работа	Время
Вт	Разминка	-Скакалка -Упражнения на растяжку	-10 минут -5 минут
	Упражнения	-Школа бокса -отработка комбинаций перед зеркалом	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на пресс	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -5 минут
Ср	Разминка	-упражнения в ходьбе -упражнения в беге	-5 минут -5 минут
	Упражнения	-пила -отработка защиты	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -3 раунда (по 3 минуты)
	Заминка	-упражнения на растяжку -упражнения на пресс	-5 минут -5 минут
Пт	Разминка	-Скакалка -Упражнения на растяжку	-10 минут -5 минут
	Упражнения	-Школа бокса -отработка комбинаций перед зеркалом	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на пресс	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -5 минут
Суб	Разминка	-упражнения в ходьбе -упражнения в беге	-5 минут -5 минут
	Упражнения	-вольный бой перед зеркалом	-по раундам (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на растяжку	10 минут

Индивидуальный план тренировок ГНП-2

Дни	Часть тренировки	Работа	Время
Пн	Разминка	-Скакалка -Упражнения на растяжку	-10 минут -5 минут
	Упражнения	-Школа бокса -отработка комбинаций перед зеркалом	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на пресс	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -5 минут
Вт	Разминка	-упражнения в ходьбе -упражнения в беге	-5 минут -5 минут
	Упражнения	-пила -отработка защиты	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -3 раунда (по 3 минуты)
	Заминка	-упражнения на растяжку -упражнения на пресс	-5 минут -5 минут
Чт	Разминка	-Скакалка -Упражнения на растяжку	-10 минут -5 минут
	Упражнения	-Школа бокса -отработка комбинаций перед зеркалом	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на пресс	-3 раунда (по 3 минуты) отдых 1 минута -5 минут
Суб	Разминка	-упражнения в ходьбе -упражнения в беге	-5 минут -5 минут
	Упражнения	-вольный бой перед зеркалом	-по раундам (по 3 минуты) отдых 1 минута
	Заминка	-упражнения на растяжку	10 минут