**План задание учебно – тренировочной группы базового уровня**

**Тренер-преподаватель по боксу Липодаев Валерий Васильевич**

1. Разминка от головы до ступни 8-10 мин. на месте.
2. Прыжки на скакалке 3 р. по 3 минуты.
3. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой

2 раунда по 1,5 мин.

отдых 1 минута

1. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой.

2р. по 1,5 мин.

1. Прямые удары на месте с гантелями (0,5 кг.-1 кг.) в руках с фронтальной стойкой – 2 р. По 1,5 мин.

Отдых 1 мин.

1. Уклоны в своей стойке 2р. по 1,5 мин.
2. Боковые удары на месте из фронтальной стойки с гантелями или без гантель 2р. по 1,5 мин.

**Отдых.**

1. Нырки в своей стойке 2р. по 1,5 м.

Отдых.

1. Апперкоты на месте их фронтальной стойки 2р. по 1,5 мин.
2. Бой с тенью 3 раунда по 1,5 мин.
3. Отжимание от пола 2 подхода по 20 раз.
4. Лягушка 2 подхода по 20 раз.
5. Заминка 5 мин.