

| 복싱 입문 자료 · 10장

작심삼일이 걱정이면, 3개월 로드맵

한 달에 목표 3개씩만. 늘고 있는지 눈으로 확인하는 방법까지 담았어요.



02 그만두기 쉬운 순간 3

03 1개월 목표

04 2개월 목표

05 3개월 목표

06 시간표 먼저 정하기

07 늘고 있나 보는 법

08 지루할 때 바꿀 것

09 쉬어도 되는 때

10 153에서는

| 먼저 알고 가요

그만두기 쉬운 순간 3번

Q 첫 주, 온몸이 빠근해요

흔한 일이에요. 첫 주 목표는 잘하기보다 **세 번 오기**예요.

Q 몇 주 지나도 안 느끼는 것 같아요

하루하루는 안 보여요. **한 달에 한 번 영상으로** 비교하면 보여요. (7장)

Q 바쁜 주에 한 번 빠졌더니 계속 빠져요

빠진 다음 날 **바로 한 번**. 요일을 정해 두면 덜 빠져요. (6장)



같은 시간대에 오는 얼굴이 생기면 덜 빠져요

| 1개월

첫 달 목표는

이 3개면 충분해요

1 주 3번 오기

2 가드를 60초 동안 내리지 않기

3 잭 20번, 매번 제자리로



1일차 여섯 동작

제자리 스텝부터 전진 스텝 잭까지



스텝 규칙

가는 쪽 발이 먼저, 나머지 발이 따라와요



주먹 쥐는 법

엄지는 검지 · 중지 위에

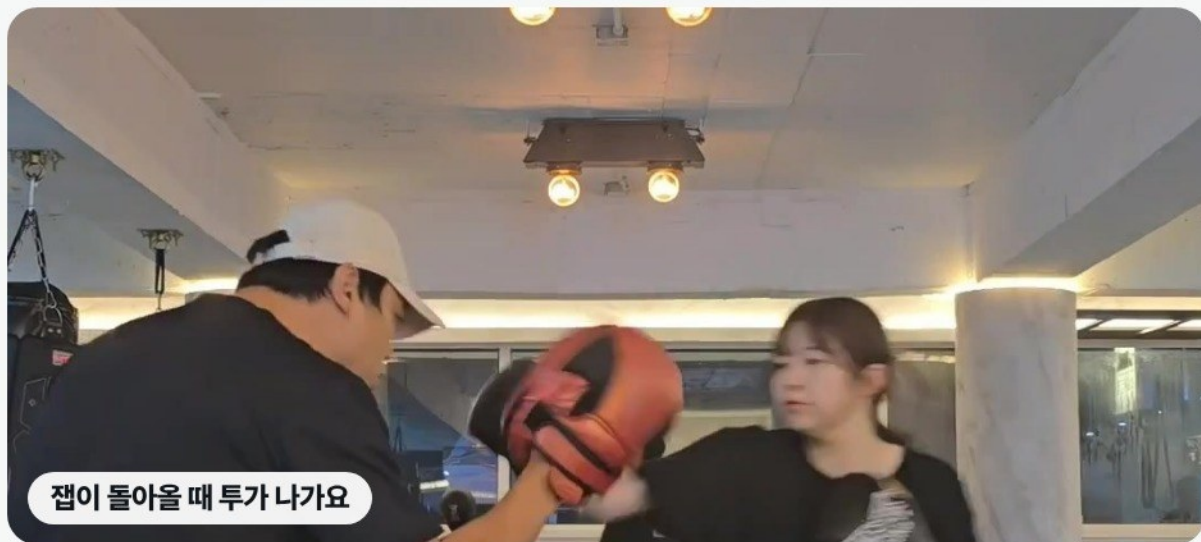
이 달에 익힐 것: 위 세 가지. 잘하는 건 그다음이에요.

| 2개월

둘째 달은

원투를 한 박자로

- 1 원투를 한 박자로
- 2 줄넘기 3분 연속
- 3 미트 한 라운드를 끝까지



'기본기' · '체력' 자료의 2주 표를 같이 쓰면 좋아요.

| 3개월

셋째 달은

3분 라운드 두 번

- 1 원투 · 훅 이어 치기
- 2 3분 라운드 2번, 쉬는 1분 지키기
- 3 1개월 차 영상과 나란히 비교하기



153 방식 레벨과 출석은 마이복서153에 쌓여요 · 리그 4개, 레벨 40

| 빠지지 않는 법

시간표를

먼저 정해요

1

요일과 시간을 정해 두기

예: 월·수·금 퇴근 후. 그날은 다른 약속을 잡지 않기

2

전날 밤 가방 싸 두기

운동복·수건·물. 아침에 고민할 게 없어요

3

빠진 날은 다음 날 바로

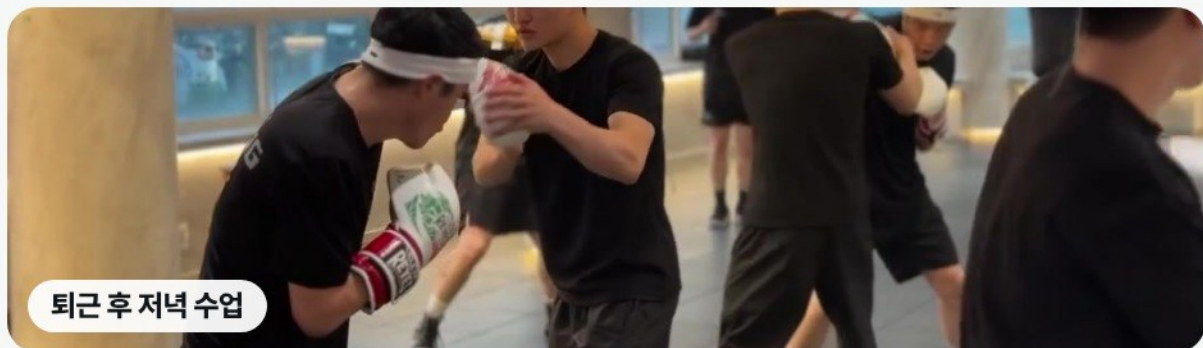
한 번 빠진 건 괜찮아요. 두 번째가 습관이 돼요

4

같이 시작할 사람 한 명

친구·동료에게 이 자료를 보내 보세요

153 방식 선릉역점 수업은 새벽·점심·저녁



퇴근 후 저녁 수업

| 늘고 있나 보기

느는 건

기록해야 보여요

- ☐ 한 달에 한 번, 새도 30초 찍기
같은 자리 · 같은 각도에서. 1개월 차와 나란히 보기
- ☐ 줄넘기 연속 시간 적기
30초 → 1분 → 3분
- ☐ 미트 소리 듣기
'퍽'이 '팡'으로 바뀌는지
- ☐ 출석 횟수 보기
레벨과 출석은 마이복서153에 쌓여요



1개월 차 영상 하나가 3개월 차의 기준이 돼요

| 지루해질 때

같은 운동이 지루해지면

1

새 콤비 하나 정하기

이번 주는 원투훅, 다음 주는 잼잼투처럼

2

미트 받는 쪽도 해 보기

2인 1조 미트 드릴은 보는 눈이 생겨요

3

시간대 바꿔 보기

새벽 · 점심 · 저녁, 분위기가 달라요

4

한 달 점검은 1:1로

1:1 PT로 내 자세를 한 번 정리



2인 1조로 번갈아 치고 받아요

| 쉬어도 되는 때

이럴 땐

쉬어도 괜찮아요

먼저 쉬어요

찌릿하거나 붓는 통증, 관절이 아플 때는 코치에게 먼저 말하고, 계속되면 전문가와 상담하세요.

1

근육이 빠근한 정도라면

가볍게 와서 쿨다운까지만 해도 괜찮아요

2

잠을 못 잔 날

힘은 70%로, 끝까지 하는 데 집중

3

바쁜 주

집에서 10분 새도 ('기본기' 자료 9장)

4

쉬고 돌아온 날

1일차처럼 천천히, 스텝부터

| 153에서는

3개월,

혼자 버티지 않아요**153** 워밍업이 끝나도 방치 없이, 코치가 끝까지 붙어요**153** 세미PT, 1:1보다 부담은 적고 단체보다 케어는 많게**153** 레벨과 출석은 마이복서153에 쌓여요**153** 1:1 PT도, 세미PT 정규 수업도 있어요

체험 신청은

네이버 '153복싱집 선릉역점' 톡톡

서울 강남구 삼성로81길 34, 2층 · 새벽 · 점심 · 저녁 수업

체험 날 글러브 · 봉대는 빌려 드려요

153 건강과 행복 · 만족 못할 시 100% 환불

다른 자료도 같은 방법으로 받아요 · 팔로우하고 댓글에 키워드

첫날 복싱장 첫날 가이드**고르기** 복싱장 고르는 체크리스트**기본기** 기본기 + 새도 4주**체력** 줄넘기 2주 + 3분 체력