

План тренировок для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения Купаев О.Р.

**Бокс
Группа 45**

№	Упражнения	Понедельник		Время	Упражнения	Вторник		Время	Упражнения	Среда		Время	Упражнения	Воскресенье		Вре мя
		Кол- во	Раунд			Кол- во	Раунд			Кол- во	Раунд			Кол- во	Раунд	
1	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			10 мин
2	Прыжки на скакалке		3	2 мин	Прыжки на скакалке		3	2 мин	Прыжки на скакалке			4 мин	Прыжки на скакалке		3	2 мин
3	Упор лежа поднос ног к груди	20	3		Упор лежа поднос ног к груди	15	3		Упор лежа поднос ног к груди	20	3		Упор лежа поднос ног к груди	15	3	
4	Приседания	20	3		Приседания + выпрыгивание	15	3		Приседания (разножка)	15	3		Приседания + выпрыгивание	15	3	
5	Отжимания	20	3		Отжимания	20	3		Отжимания	15	3		Отжимания	20	3	
6	Поднимание туловища	20	3		Поднимание туловища	12	3		Поднимание туловища	20	3		Поднимание туловища	12	3	
7	Бой с тенью		3	3 мин	Бой с тенью		3	2 мин	Отработка комбинации «Почтальон»		3	2 мин	Бой с тенью		3	2 мин
8	Отработка джеба (с уклоном под переднюю руку партнера)		4	3 мин	Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке		3	2 мин	Удары в челючке		3	3 мин	Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке		3	2 мин
9	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)		3	3 мин	Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу		3	2 мин	Бой с тенью		3	2 мин	Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу		3	2 мин
10	Заминка			5 мин	Заминка			5 мин	Планка		3	2 мин	Заминка			5 мин
11	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин	Заминка			5 мин.	Планка		3	1 мин