

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

**Бокс
Группа 47**

| № | Упражнения | Среда | | Время | Упражнения | Пятница | | Время | Упражнения | Воскресенье | | Время |
|----|--|--------|-------|--------|--|---------|-------|--------|----------------------------------|-------------|-------|--------|
| | | Кол-во | Раунд | | | Кол-во | Раунд | | | Кол-во | Раунд | |
| 1 | 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 |
| 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 | |
| 4 | Приседания | 20 | 3 | | Приседания + выпрыгивание | 15 | 3 | | Приседания (разножка) | 15 | 3 | |
| 5 | Отжимания | 20 | 3 | | Отжимания | 20 | 3 | | Отжимания | 15 | 3 | |
| 6 | Поднимание туловища | 20 | 3 | | Поднимание туловища | 12 | 3 | | Поднимание туловища | 20 | 3 | |
| 7 | Бой с тенью | | 3 | 3 мин | Бой с тенью | | 3 | 2 мин | Отработка комбинации «Почтальон» | | 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 |
| 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 |
| 10 | Заминка | | | 5 мин | Заминка | | | 5 мин | Планка | | 3 | 2 мин |
| 11 | Планка | | 3 | 1 мин | Планка | | 3 | 1 мин | Заминка | | | 5 мин. |