|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число/группа | 21 декабря  Понедельник | 22 декабря  Вторник | 23 декабря  Среда | 24 декабря  Четверг | 25 декабря  Пятница | 26 декабря  Суббота |
| УТ2 | ОФП. Работа на скакалке. Развитие гибкости. | Боевая стойка.  Передвижения в боевой стойке. Бой с тенью (3 раунда по 3 минуты) | Специальная физическая подготовка. | Боковые удары в корпус и голову. Защита от боковых ударов в голову нырками и подставками. Укрепление мышц пресса. | Развитие равновесия. Работа на скакалке.  Развитие спец. Быстроты. | Бой с предполагаемым соперником (3 раунда по 3 минуты). Специальные упражнения борцов в стойке. |
| УТ1 | ОФП. Развитие гибкости. Работа на скакалке. |  | Боевая стойка.  Передвижения в боевой стойке. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты. | Боковые удары в корпус и голову. Защита от боковых ударов в голову нарками. Укрепление мышц пресса. | Развитие равновесия.  Работа на скакалке.  Отработка двухударных серий ударов ( 6 раундов по 2 минуты) | ОФП. Бой с предполагаемым соперником. |
| НП1 |  | Работа на скакалке. Отарботка прямых ударов в голову. |  | Боевая стойка. Передвижения в боевой стойке. Бой с тенью. |  | Развитие равновесия. Отработка защиты от прямых ударов в голову уклонами. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Дистанционное образование

Секция «Бокс»

Тренер-преподователь Равский А.Н.