

**Объединение БОКС**  
**план занятий с 30.11.2020 по 06.12.2020 года**  
**педагог Долгошев А.В.**

№	Упражнения	понедельник		Время	Упражнения	среда		Время	Упражнения	пятница		Время		
		Кол-во	Раунд (повторений)			Кол-во	Раунд (повторений)			Кол-во	Раунд (повторений)			
1	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			10 мин	Самостоятельная разминка			10мин		
2	Прыжки на скакалке		3	3 мин	Прыжки на скакалке		3	2 мин	Прыжки на скакалке		3	3 мин		
3	Упор лежа поднос ног к груди	45	3повт. по 15 раз		Упор лежа поднос ног к груди	45	3повт. по 15 раз		Упор лежа поднос ног к груди	30	2повт. по 15 раз			
4	Приседания	30	2повт. по 15 раз		Приседания + выпрыгивание	30	2повт. по 15 раз		Приседания (разножка)	45	3повт. по 15 раз			
5	Отжимания	60	5повт. по 12 раз		Отжимания	72	6повт. по 12 раз		Отжимания	72	6повт. по 12 раз			
6	Поднимание туловища	40	2повт. по 20 раз		Поднимание туловища	40	2повт. по 20 раз		Поднимание туловища	40	2повт. по 20 раз			
7	Бой с тенью		3	по 2 мин	Отработка уклонов		2	по 2 мин	Отработка нырков		2	по 2 мин		
8	Отработка джеба в движении		3	по 2 мин	Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке		3	по 2 мин	Удары в челноке		3	по 2 мин		
9	Отработка прямого правого удара		2	по 2 мин	Отработка нанесения комбинации апперкотов		3	по 2 мин	Бой с тенью		3	по 2 мин		
<b>Домашнее задание</b>					<b>Домашнее задание</b>					<b>Домашнее задание</b>				
1	Планка		3	по 1 мин	Планка		3	по 1 мин	Планка		3	по 1 мин		
2	Работа с гантелями (прямые удары)		3	по 1 мин	Работа с гантелями (прямые удары)		3	по 1 мин	Работа с гантелями (прямые удары)		3	по 1 мин		
3	Прямые удары без гантелей в скачке		3	по 1 мин	Прямые удары без гантелей в скачке		3	по 1 мин	Прямые удары без гантелей в скачке		3	по 1 мин		