

**Объединение БОКС**  
**план занятий с 23.11.2020 по 29.11.2020 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	2 мин	Прыжки на скакалке		3	2 мин	Прыжки на скакалке			5 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	50	5повт. по 10 раз		Отжимания	60	6повт. по 10 раз		Отжимания	70	7повт. по 10 раз		
6	Поднимание туловища	45	3повт. по 15 раз		Поднимание туловища	45	3повт. по 15 раз		Поднимание туловища	45	3повт. по 15 раз		
7	Бой с тенью		3	по 2 мин	Бой с тенью		3	по 2 мин	Отработка комбинации «Почтальон»		3	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 встречных ударов		3	по 2 мин	Отработка нанесения правый прямой, левый боковой		3	по 2 мин	Бой с тенью		3	по 2 мин	
<i>Домашнее задание</i>					<i>Домашнее задание</i>					<i>Домашнее задание</i>			
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	