

**Объединение БОКС**  
**план занятий с 07.12.2020 по 16.12.2020 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			7 мин	Самостоятельная разминка			7 мин	Самостоятельная разминка			7мин		
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	40	2 повт. по 20 раз		Упор лежа поднос ног к груди	40	2 повт. по 20 раз		Упор лежа поднос ног к груди	40	2 повт. по 20 раз			
4	Приседания	30	2 повт. по 15 раз		Приседания + выпрыгивание	30	2 повт. по 15 раз		Приседания (разножка)	40	2 повт. по 20 раз			
5	Отжимания	72	6 повт. по 12 раз		Отжимания	72	6 повт. по 12 раз		Отжимания	75	5повт. по 15 раз			
6	Поднимание туловища	40	2 повт. по 20 раз		Поднимание туловища	40	2 повт. по 20 раз		Поднимание туловища	40	2 повт. по 20 раз			
7	Бой с тенью		3	по 2 мин	Отработка уклонов с прямыми ударами		2	по 2 мин	Отработка нырков с боковыми ударами		3	по 2 мин		
8	Отработка джеба в движении и с уклоном		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 комбинации прямой правый боковой левой		2	по 2 мин	Отработка нанесения комбинации апперкотов с боковыми в голову		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		