

Тренер-преподаватель Караманев ВФ
 Вид спорта БОКС
 Группа _____

ПЛАН
 тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения
 с «25» по «31» 05 2020г

Инвентарь: _____

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Разминка 10' Растяжка - 3' школа бокса	Разминка 10' Растяжка - 5' скала бокса.	Разминка 10' Растяжка - 3' школа бокса	Разминка 10' Растяжка - 5' школа бокса	Разминка 10' Растяжка - 3' школа бокса	Разминка 10' Растяжка - 3' школа бокса
СФП Работа с гантелями: прод. уз. в голову лев - 30 раз прав - 30 раз. Работа с д/резинкой 10'	СФП Работа с гантелями: прод. уз. в голову и с боку в голову лев - 30 раз прав - 30 раз Работа с д/резинкой 10'	СФП Работа с гантелями: прод. уз. в голову лев - 50 раз прав - 50 раз Работа с д/резинкой 10'	СФП Работа с гантелями: уз. между и с боку в голову лев - 50 раз прав - 50 раз Работа с д/резинкой 10'	СФП Работа с гантелями: уз. продвине в голову: лев - 30 раз прав - 30 раз Работа с д/резинкой 10'	СФП Работа с гантелями: уз. между и с боку в голову лев - 50 раз прав - 30 раз Работа с д/резинкой 10'
ОФП отжим. в упоре лежа - 80 раз пресс - 30 раз прыжки с места в длину - 2' прыжки в высоту через стул - 2' Ред. со скакалкой	ОФП отжим. в упоре лежа - 80 раз пресс - 30 раз прыжки с места в длину - 2' прыжки в высоту через стул - 2' Ред. со скакалкой 3'	ОФП отжим. в упоре лежа - 80 раз пресс - 30 раз прыжки с места в длину - 2' прыжки в высоту через стул - 2' Ред. со скакалкой 3'	ОФП отжим. в упоре лежа - 80 раз пресс - 30 раз прыжки с места в длину - 2' прыжки в высоту через стул - 2' Ред. со скакалкой 3'	ОФП отжим. в упоре лежа - 80 раз пресс - 30 раз прыжки с места в длину - 2' прыжки в высоту через стул - 2' Ред. со скакалкой 3'	ОФП отжим. в упоре лежа - 80 раз пресс - 30 раз прыжки с места в длину - 2' прыжки в высоту через стул - 2' Ред. со скакалкой 3'

Теоретическая подготовка: Олимпийский чемпион по боксу, из Сибири