

Тренер-преподаватель Сабиров С.А
 Вид спорта БОКС
 Группа СО

ПЛАН
 тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения
 с «25» по «29» 05 2020г

Инвентарь: _____

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Разминка Бег на месте 5м. Прыжки на скакалке 5м. Гимнастические упражнения на матах.	Разминка	Разминка Бег на месте 5м. Работа на скакалке 5м. Упражнения на растяжку на суставах 5м.	Разминка	Разминка Бег на месте 5м. Прыжки на скакалке 5м. Упражнения на матах на растяжение, 5м.	Разминка
СФП Ходьба на каблуках шаг с ударами: вперед, назад. Защитные действия: кортук, уклоны, нырки.	СФП	СФП Работа в боковой стойке в защите нанесении атакующих прямых ударов в голову двигаясь вправо.	СФП	СФП Нанесение прямых ударов в голову в защитной и без зор на руку подрабатываясь в боковой стойке: влево, право.	СФП
ОФП Приседание на матах 7п х 10р. Отжим. в упоре лежа 7п х 10р. Сгибание и разгибание туловища лежа на полу 7п х 10р.	ОФП	ОФП Отжимание в упоре лежа 7п х 10р. Сгибание и разгибание туловища лежа на полу 7п х 10р. Приседание на матах 7п х 10р.	ОФП	ОФП Приседание на матах 7п х 10р. Отжим. в упоре лежа 7п х 10р. Сгибание и разгибание туловища лежа на полу 7п х 10р.	ОФП
Теоретическая подготовка: <u>Результат дня. Питание</u>					