

Тренер-преподаватель Курганецкий В.В.
 Вид спорта Бокс
 Группа С.О.

ПЛАН
 тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения
 с «11» по «31» мая 2020г

Инвентарь: гантели; мат; скакалка.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Разминка - 10' дет. на месте - 5' Растяжка - 5' Раб. со скакалкой - 5' с мячом - 3' школа бокса 10'	Разминка - 10' дет. на месте - 5' Растяжка - 5' Раб. со скакалкой - 7' с мячом - 3' школа бокса 10'	Разминка - 10' дет. на месте - 5' Растяжка - 5' Раб. со скакалкой - 3' с мячом - 3' школа бокса 10'	Разминка - 10' дет. на месте - 3' Растяжка - 5' Раб. со скакалкой - 7' с мячом - 5' школа бокса 10'	Разминка - 10' дет. на месте - 3' Растяжка - 3' Раб. со скакалкой - 3' с мячом - 3' школа бокса 10'	Разминка - 10' дет. на месте - 3' Растяжка - 3' Раб. со скакалкой - 3' с мячом - 3' школа бокса 10'
СФП Раб. с гантелями прямые уг. лев - 30 раз прав - 30 раз. Раб. с д/резинкой лев. 30 раз прав 30 раз	СФП Раб. с гантелями уг. скрест; о дощ лев - 50 раз прав - 30 раз. Раб. с д/резинкой лев 30 раз прав 30 раз.	СФП Работа с гантелями прямые уг. лев - 30 раз прав - 30 раз. Работа с д/резинкой лев - 30 раз прав 30 раз	СФП Работа с гантелями уг. скрест; о дощ лев - 30 раз прав - 30 раз. Работа с д/резинкой лев 30 раз прав 30 раз	СФП Работа с гантелями прямые уг. лев - 30 раз прав - 30 раз. Работа с д/резинкой лев 30 раз прав 30 раз	СФП Работа с гантелями уг. скрест; о дощ лев - 30 раз прав - 30 раз. Работа с д/резинкой лев 30 раз прав 30 раз
ОФП б/шнел. в упр лента 3п = 50 раз прыжки с места в высоту - 3' прыжки с места через ступ - 5' приседание 3п = 20 раз пресс - 30 раз.	ОФП б/шнел. в упр лента. 3п = 50 раз круговое вращение с гантелями 3п = 20 раз. приседание 3п = 20 раз пресс - 30 раз	ОФП б/шнел. в упр лента. 3п = 50 раз прыжки с места в высоту - 3' прыжки с места через ступ - 5' приседание 3п = 20 раз пресс - 30 раз	ОФП б/шнел. в упр лента. 3п = 50 раз прыжки с места в высоту - 3' прыжки с места через ступ - 5' приседание 3п = 20 раз пресс - 30 раз	ОФП б/шнел. в упр лента. 3п = 50 раз прыжки с места в высоту - 3' прыжки с места через ступ - 5' приседание 3п = 20 раз пресс - 30 раз	ОФП б/шнел. в упр лента. 3п = 50 раз прыжки с места в высоту - 3' прыжки с места через ступ - 5' приседание 3п = 20 раз пресс - 30 раз
Теоретическая подготовка: <u>гигиена здоровья. самоконтроль.</u>					