

**План заданий с 1.07.2020 по 31.07.2020 для
ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ по боксу**

тренер-преподаватель Жилинский Алексей Геннадьевич

№	Упражнения	Понедельник		Время	Упражнения	Среда		Время	Упражнения	Пятница		Время
		Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд	
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	20	3		Упор лежа поднос ног к груди	15	3		Упор лежа поднос ног к груди	20	3	
4	Приседания	20	3		Приседания + выпрыгивание	15	3		Приседания (разножка)	15	3	
5	Отжимания	20	3		Отжимания	20	3		Отжимания	15	3	
6	Поднимание туловища	20	3		Поднимание туловища	12	3		Поднимание туловища	20	3	
7	Бой с тенью		3	2 мин	Бой с тенью		3	2 мин	Отработка комбинации «Почтальон»		3	2 мин
8	Отработка джеба (с уклоном под переднюю руку партнера)		4	3 мин	Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке		3	2 мин	Удары в челночке		3	2 мин
9	Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайтстеп)		3	2 мин	Отработка нанесения правый прямой + левый боковой по корпусу		3	2 мин	Бой с тенью		3	2 мин
10	Заминка			5 мин	Заминка			5 мин	Планка		3	1,5 мин
11	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин	Заминка			5 мин.