

### Занятие 3

- Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
- Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.
- Бой с тенью 2 раунда по 3 минуты.
- Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.
- Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты.
- Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.
- Нырки 3 минуты. Минута перерыв.
- Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.
- Нырки 3 минуты. Минута перерыв.
- Бой с тенью без рук. Это упражнение направлено на развитие подвижности корпуса и плечей. Стоя в своей стойке проводите обычный бой с тенью нанося воображаемые удары по воображаемому противнику. при этом руки остаются на месте, а акцент делается на активные движения корпусом: уклоны, нырки, отклоны назад, повороты плечей, перекрытие плечами подбородка, перенос веса тела с ноги на ногу. 3 Раунда. С перерывами по минуте.
- Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата
- Пресс
- Растяжка