

Занятие 4

1. Вольные движения — 10 минут.
 2. Боевые удары (изучение техники) – 15.
 3. Отжимание с хлопками — 30 раз.
 4. Комбинации – 10.
 5. Бой с тенью – 3.
 6. Повторение ударов с гантелями – 1.
 7. Отжимание на кулаках — 30 раз.
 8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1.
 9. Толчки – 3.
 10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3.
 11. Отжимание на кулаках — 30 раз.
 12. Отработка нырков и уклонов – 3.
- Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания.