

## Занятие 5

1. Разминка.
2. Прыжки на скакалке — 3 x 3.
3. Бой с тенью — 2 раунда по 3 минуты.
4. Челночные прыжки в своей стойке с джебом передней рукой — 3 минуты. Желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.
5. Челночные прыжки в противоположной стойке с джебом передней рукой — 3 минуты.
6. Уклоны — 3 минуты.
7. Нырки — 3 минуты.
8. Уклоны — 3 минуты.
9. Нырки — 3 минуты.
10. Бой с тенью.
11. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата.
12. Пресс.
13. Растяжка.