

Занятие 6

1. Ходьба и бег — 5 минут.
 2. Комбинации – 10.
 3. Отжимание на кулаках — 30 раз.
 4. Бой с тенью – 3.
 5. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1.
 6. Бой с тенью – 3.
 7. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1.
 8. Повторение ударов с гантелями – 10.
 9. Вольный бой (изучение) – 19.
 10. Отжимание на кулаках — 30 раз.
- Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания.