

Занятие 9

1. Разминка всего тела. От шеи до голеностоп.
2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты. Перерывы между раундами 1 мин.
3. Бой с тенью 2 раунда по 3 минуты.
4. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.
5. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой. 3 минуты.
6. Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.

Нырки 3 минуты. Минута перерыв.

Уклоны 3 минуты. Минута перерыв.

Нырки 3 минуты. Минута перерыв.

8. 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.

9. Вращение вокруг своей оси для развития вестибулярного аппарата

10. Пресс

11. Растяжка