

## **Техника бокса**

Комбинированные серии

Вольный бой 3 раунда по 3 минуты.

## **ОФП**

Отжимания: 80 раз

Скакалка 140 раз за 30 сек

Приседания: 80 раз

Турник: 25 раз

Брусья: 35 раз

Пресс: 100 раз