

## **Техника бокса**

Пяти ударные комбинации из однотипных и разнотипных ударов в атаке и контратаке.

Защита от одиночного удара, ответная атака, сайд степ с развитием.

## **ОФП**

Отжимания: 65 раз

Скакалка 125 раз за 30 сек

Приседания: 60 раз

Турник: 22 раз

Брусья: 27 раз

Пресс: 70 раз