

Техника бокса

Четырёх ударные комбинации из однотипных и разнотипных ударов по этажам в атаке и контратаке.

Атака одиночным ударом, защита от двух ударной комбинации из однотипных ударов, ответная атака четырёх ударной комбинацией из разнотипных ударов по этажам, защита от одиночного удара, ответная атака двух ударной серией по этажам, защита от одиночного удара и ответная атака двух ударной серией.

Сайд-степ с с развитием атаки.

ОФП

Отжимания: 60 раз

Скакалка 115 раз за 30 сек

Приседания: 55 раз

Турник: 20 раз

Брусья: 25 раз

Пресс: 60 раз