

## **Техника бокса**

Все трёх ударные комбинации из разнотипных ударов по голове в атаке и контратаке.

Защита от одиночного удара , ответная атака трёх ударной комбинацией из разнотипных ударов в голову.

## **ОФП**

Отжимания: 55 раз

Скакалка 110 раз за 30 сек

Приседания: 50 раз

Турник: 16раз

Брусья: 22 раз

Пресс: 55 раз