

ПОСЕЩАЕМОСТЬ.

Не менее 42 тренировок.

ТЕХНИКА БОКСА

1. Комбинированные (дифференцированные по направлению) движения по шаблону в челноке (вперед-назад-на месте, назад-вперед на месте, вперед-назад-на месте-назад-вперед на месте, вправо-влево-на месте-влево-вправо на месте, вперед-на месте-назад на месте и т.д.)
2. Комбинированные (дифференцированные по направлению) движения по шаблону на шагах (вперед-назад-на месте, назад-вперед на месте, вперед-назад-на месте-назад-вперед на месте, вправо-влево-на месте-влево-вправо на месте, вперед-на месте-назад на месте и т.д.)
3. Комбинированные (дифференцированные по направлению) движения по шаблону на сдвоенных шагах (назад-вперед-вперед-назад, влево-вправо-вправо-влево и т.д.)
4. Комбинированные (дифференцированные по направлению) движения с ударами по шаблону в челноке.
5. Комбинированные (дифференцированные по направлению) движения с ударами по шаблону на шагах (одноименная, разноименная).
6. Комбинирование локомоций.
7. Связки с сайт-степом
8. Связки с уходом по фронту с ударом вразрез
9. Связки с разворотом «циркуль».

Работа на снарядах

10. Комбинированные (дифференцированные по направлению) движения с ударами по шаблону в челноке.
11. Комбинированные (дифференцированные по направлению) движения с ударами по шаблону на шагах (одноименная, разноименная).
12. Связки с сайт-степом
13. Связки с уходом по фронту с ударом вразрез
14. Связки с разворотом «циркуль».
15. Удары на 3-х дистанциях (ближняя, средняя, дальняя).
16. Вольный бой.

Работа в парах

17. Работа связками со сменой направления (в сагиттальном и фронтальном) движения на всех локомоциях (выдернул-встретил, встретил (остановил) – догнал, выдернул-провалил, провалил-догнал).

18. Сокращение и разрыв дистанции (на атаку соперника, на своей атаке).
19. Связки в ближнем бою.
20. Вольный бой

ОФП

21. Отжимания: 40 раз
Скакалка
22. 1 минута на 2-х ногах
23. 1 минута бегом на месте
24. 1 минута на сдвоенных прыжках
25. 1 минута прыжки с разножкой
26. Движение с теннисным мячом (250 ударов/3 мин)
27. Приседания с выпрыгиванием вверх: 40 раз
28. Турник: 8 раз
29. Подъем корпуса из положения лежа на животе с зафиксированными ногами и руками за головой — 20 повторений
30. Пресс: 40 раз