2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Семенов Н.С.

|  |  |
| --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 |
| Пн. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 10 мин.;  Одиночные удары прямой левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута.  Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. |
| Вт. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 10 мин.  Боковые удары левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута . |
| Ср. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. |
| Чт. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 10 минут.  Челнок 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. |
| Пт. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа снарядами (гантели) :9 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. |