План заданий с 17.10.2022 по 21.10.2022 г.
Для группы по направлению БОКС
Тренер преподаватель: **Следков Андрей Александрович**

№ п/п	Упражнения	Понедельник		Время	Упражнения	Вторник		Время	Упражнения	Среда		Время	Упражнения	Четверг		Время	Упражнения	Пятница		Время
		Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд			Кол-во	Раунд			кол-во	Раунд	
1	Разминка			10 мин	Разминка			10 мин	Разминка			10 мин	Разминка			10 мин	Разминка			10 мин
2	Прыжки на скакалке		3		разноножка челночное передвижение		3		Прыжки на скакалке		3		разноножка челночное передвижение		3		Прыжки на скакалке		3	
3	Скачки в фронтальной стойке	20	3		Упор лежа отжался, встал 3 удара	20	3		Скачки в фронтальной стойке	20	3		Упор лежа отжался, встал-3 удара	20	3		Скачки в фронтальной стойке	20	3	
4	отжимание на кулакахшироким хватом	20	3		Приседания + выпрыгивания	15	3		отжимание на кулакахшироки м хватом	20	3		Приседания(ра зноножка)	15	3		отжимание на кулакахшироки м хватом	15	3	
5	Отжимания на кулаках узким хватом	20	3		Выпрыгивание с ударом	15	3		Отжимания на кулаках узким хватом	20	3		Выпрыгивание с ударом	15	3		Отжимания на кулаках узким хватом	20	3	
6	Поднимание туловища с ударом	20	3		Выпригивание с ударом	15	3		Поднимание туловища с ударом	15	3		Выпригивание с ударом	20	3		Выпригивание с ударом	15	3	
7	Отработка нырок+боковой удар		3	2 мин	Отработка нырок+прямой удар		3	2 мин	Отработка нырок+боковой удар		3	2 мин	Отработка нырок+прямой удар		3	2 мин	Отработка нырок+боковой удар		3	2 мин
8	Повторение уклон+боковой удар		4	3 мин	Удар снизу в корпус + прямой в голову		4	3 мин	Повторение уклон+боковой удар		4	3 мин	Удар снизу в корпус + прямой в голову		4	3 мин	Повторение уклон+боковой удар		4	3 мин
9	Отработка удар прямых голова, корпус, голова		3	2 мин	Отработка нанесения правый прямой + сбоку в голову		3	2 мин	Отработка удар прямых голова, корпус, голова		3	2 мин	Отработка нанесения правый прямой + сбоку в голову		3	3 мин	Отработка удар прямых голова, корпус, голова		3	3 мин
10	Заминка			5 мин	Заминка			5 мин	Заминка			5 мин	Заминка			5 мин	Заминка			5 мин
11	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин