

Дистанционное обучение по боксу

№ группы	Дата время	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
ГПП-3	23.03.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Обучение серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-3	25.03.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Обучение серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-3	27.03.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Обучение серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-3	30.03.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнения для разучивания прямому удару левой в туловище-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-3	1.04.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнения для разучивания прямому удару левой в туловище-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-3	3.04.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнения для разучивания прямому удару левой в туловище-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-3	6.04.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнения для разучивания прямому удару левой в туловище-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-3	8.04.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнения для разучивания прямому удару левой в туловище-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-3	10.04.20 15:10-17:30	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-30минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнения для разучивания прямому удару левой в туловище-50минут. Заключительная часть-15минут	Личное сообщение в VK
ГПП-1	24.03.20 15:10-16:40	Бег-15минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания прямого удара правой в голову 30. Заключительная часть 15минут	сообщение в VK
ГПП-1	26.03.20 15:10-16:40	Бег-15минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания прямого удара правой в голову 30. Заключительная часть 15минут	сообщение в VK
ГПП-1	29.03.20 13:10-14:40	Бег-15минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания прямого удара правой в голову 30. Заключительная часть 15минут	сообщение в VK
ГПП-1	31.03.20 15:10-16:40	Бег-15минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение	сообщение в VK

УТГ-3	5.04.20 10:00-12:15	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову -50минут. Заключительная часть-20минут.	сообщение в VK
УТГ-3	6.04.20 17:35-19:50	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову -50минут. Заключительная часть-20минут.	сообщение в VK
УТГ-3	7.04.20 17:35-19:50	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову -50минут. Заключительная часть-20минут.	сообщение в VK
УТГ-3	8.04.20 17:35-19:50	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову -50минут. Заключительная часть-20минут.	сообщение в VK
УТГ-3	9.04.20 17:35-19:50	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них -50минут. Заключительная часть-20минут.	сообщение в VK
УТГ-3	10.04.20 17:35-19:50	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них -50минут. Заключительная часть-20минут.	сообщение в VK
УТГ-3	12.04.20 10:00-12:15	Бег-30минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них -50минут. Заключительная часть-20минут.	сообщение в VK