

Дистанционное планирование по боксу

Группа №	Дата, время расписания	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
ГНП-1г.о.	24.03.2020 Вторник 17.00-18.30	Бег-5мин,разминка в движении, разминка на месте, приседания-15раз,отжимания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов5 раундов (двухударные серии правой/левой рукой(прямые) , трехударные серии правой/левой рукой(прямые), отработка защитных действий (уклоном), нанесение прямого удара после защитного действия уклоном, прямой удар левой/правой-шаг назад-сдвоенный удар прав/лев рукой),4 раунда: бой с тенью; отбивание от пола теннисного мяча-5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз	Личные сообщения VK, Viber
	26.03.2020 Четверг 17.00-18.30	Бег-5мин,разминка в движении, разминка на месте, приседания-15раз,отжимания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов5 раундов (двухударные серии правой/левой рукой(прямые) , трехударные серии правой/левой рукой(прямые), отработка защитных действий (уклоном), нанесение прямого удара после защитного действия уклоном, прямой удар левой/правой-шаг назад-сдвоенный удар прав/лев рукой),4 раунда: бой с тенью; отбивание от пола теннисного мяча-5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин	Личные сообщения VK, Viber
	29.03.2020 Воскресение 11.00-12.30	Бег-6мин,разминка в движении, разминка на месте, упор присев-упор лежа-15 раз,приседания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов5 раундов (двухударные серии правой/левой рукой(боковые) , трехударные серии правой/левой рукой(боковые), отработка защитных действий (нырком), нанесение бокового удара после защитного действия нырком, прямой удар левой/правой-шаг назад-боковой удар прав/лев рукой),4 раунда: бой с тенью; ловля теннисного мяча(с имитацией прямых ударов)-5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин	Личные сообщения VK, Viber
	31. 03.2020 Вторник 17.00-18.30	Бег-5мин,разминка в движении, разминка на месте, упор присев-упор лежа-15 раз,приседания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов5 раундов (двухударные серии правой/левой рукой(боковые) , трехударные серии правой/левой рукой(боковые), отработка защитных действий (нырком), нанесение бокового удара после защитного действия нырком, прямой удар левой/правой-шаг назад-боковой удар прав/лев рукой),4 раунда: бой с тенью; ловля теннисного мяча(с имитацией прямых ударов)-5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин	Личные сообщения VK, Viber
	02.04.2020 Четверг 17.00-18.30	Бег-6мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-15 раз,отжимания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов5 раундов (двухударные серии правой/левой рукой(снизу) , трехударные серии правой/левой рукой(снизу,снизу,сбоку) защита уклоном+нанесение трехударной серии, отработка защитных действий(уклон,нырок,шаг назад), отработка защитных действий(уклон,нырок,шаг назад)+ одиночный удар прав/лев рукой, 4 раунда: бой с тенью; ловля теннисного мяча(с боковых ударов)-5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин	Личные сообщения VK, Viber
	05. 04.2020 Воскресение 11.00-12.30	Бег-6мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-15 раз,отжимания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин):	Личные сообщения VK, Viber

	Отработка серий ударов 5 раундов (двухударные серии правой/левой рукой(снизу) , трехударные серии правой/левой рукой(снизу,снизу,сбоку) защита уклоном+нанесение трехударной серии, отработка защитных действий(уклон,нырок,шаг назад), отработка защитных действий(уклон,нырок,шаг назад)+ одиночный удар прав/лев рукой, 4 раунда: бой с тенью; ловля теннисного мяча(с боковых ударов)-5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин	
07. 04.2020 Вторник 17.00-18.30	Бег-6мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания коленями к груди-15 раз,приседания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов 4 раунда (прямой левой-шаг назад-прямые лев/прав, прямой лев-шаг назад-лев/прав/лев, прямой лев-шаг назад-прямые прав/лев/лев сбоку 5 раунов: бой с тенью; Отбивание теннисного мяча от пола -5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин	Личные сообщения VK, Viber
09. 04.2020 Четверг 17.00-18.30	Бег-6мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания коленями к груди-15 раз,приседания-10раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов 4 раунда (прямой левой-шаг назад-прямые лев/прав, прямой лев-шаг назад-лев/прав/лев, прямой лев-шаг назад-прямые прав/лев/лев сбоку 5 раунов: бой с тенью; Отбивание теннисного мяча от пола -5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин	Личные сообщения VK, Viber
12. 04.2020 Воскресение 11.00-12.30	Бег-6мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания-15 раз,подтягивания-5раз. Время работы 3мин(отдых 2мин): Отработка серий ударов 5 раундов (самостоятельно придумать комбинации) 5 раунов: бой с тенью; Отбивание теннисного мяча от пола -5мин. Упражнения для мышц пресса-40раз. Заминка-10мин	Личные сообщения VK, Viber