Дистанционное обучение по боксу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № группы | Дата время  | Задание с инструкцией  | Обратная связь с тренером  |
| СОГ-1 | 12.05.20 16:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
| СОГ-1 | 14.05.2016:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
| СОГ-1 | 17.05.2012:20-13:05 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
| СОГ-1 | 19.05.2016:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
| СОГ-1 | 21.05.2016:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
| СОГ-1 | 24.05.2012:20-13:05 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
| СОГ-1 | 26.05.2016:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
| СОГ-1 | 28.05.2016:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
| СОГ-1 | 31.05.2012:30-13:05 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | сообщение в VK |
|  |  |  | сообщение в VK |
| ГНП-3 | 13.05.2015:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | сообщение в VK |
| ГНП-3 | 15.05.2015:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | сообщение в VK |
| ГНП-3 | 18.05.2015:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | сообщение в VK |
| ГНП-3 | 20.05.2015:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | сообщение в VK |
| ГНП-3 | 22.05.2015:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | сообщение в VK |
| ГНП-3 | 25.05.2015:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | сообщение в VK |
| ГНП-3 | 27.05.2015:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | сообщение в VK |
| ГНП-3 | 29.05.2015:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | сообщение в VK |
|  |  |  |  |
| ГНП-1 | 19.05.2015:10-16:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | сообщение в VK |
| ГНП-1 | 21.05.2015:10-16:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | сообщение в VK |
| ГНП-1 | 24.05.2013:10-14:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | сообщение в VK |
| ГНП-1 | 26.05.2015:10-16:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | сообщение в VK |
| ГНП-1 | 28.05.2015:10-16:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | сообщение в VK |
| ГНП-1 | 31.05.2013:10-14:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | сообщение в VK |
|  |  |  |  |
| УТГ-3 | 12.05.2017:35-19:50 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 13.05.2017:35-19:50 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 14.05.2017:35-19:50 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 15.05.2017:35-19:50 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 17.05.2010:00-12:15 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 18.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 19.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 20.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 21.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 22.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 24.05.2010:00-12:15 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 25.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 26.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 27.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 28.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 29.05.2017:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |
| УТГ-3 | 31.05.2010:00-12:15 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | сообщение в VK |