

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ по боксу

13.04.-17.04.2020г.

Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание)

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

Тренировка (Кросс 3 км, ШБ, б/т,ОФП).

20.04.-24.04.2020г.

Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание)

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

Тренировка (Кросс 4-5 км, ШБ, б/т,ОФП).

27.04.-01.05.2020г.

Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание)

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

Тренировка (Кросс 4 км, ШБ, б/т,ОФП).

04.05.-08.05.2020г.

Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание)

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

Тренировка (Кросс 5-6 км, ШБ, б/т,ОФП).

Тренер-преподаватель

Феротов И.И.