**Тренировка по боксу в домашних условиях**

<https://youtu.be/nuoD1LRbWC8> Школа бокса в домашних условиях для детей и взрослых.

1. Разминка от 1 до 19 минут, разогреть мышцы, связки и суставы до состояния готовности к нагрузкам.

2. Основная часть. Школа бокса с 19 до 34 минут.

- В боевой стойке перемещение 2 вперед – 2 назад;

- Отработка защиты уклоном, обращаем внимание руки (кулачки) держим у подбородка;

- Отработка защиты, нырок;

- Отработка левой прямой и правой прямой;

- Отработка двух ударной серии.

3. Заключительная часть ОФП СФП:

- Пресс до 10 раз;

- Отжимание до 10 раз;

- Лягушка до 10 раз;

- Приседание от 15 до 25 раз (встаем на ноги без помощи рук);

- Турник до 10 раз.

**Техника безопасности**

