**Бокс**

**Разминка, подводящие упражнения в домашних условиях –**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=qc-q8JA311k&t=199s>

Каждое упражнения повторяем по 3-4 раза(15-20 секунд), без резких движений, плавно, растягивая и добавляя амплитуду движения.

**Основная часть –**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=gnoLZzsoywQ>

**Важно**, во время всех упражнении концентрировать внимание на руках и ногах.

***00:00 –*** Боевая стойка

***00:45 –*** Челнок в боевой стойке

***02:24 –*** Отработки прямых ударов с шагом вперед/назад

***04:25 –*** Отработки комбинации «двоечка» с шагом вперед/назад

***05:40 –*** Прямой удар передней рукой(джеб) на челноке

***07:00 –*** Прямой удар с задней(сильнейшей) руки на челноке

***07:58 –*** Комбинация «двоечка» на челноке

***09:00 –*** 1.Прямой удар в голову с передней руки

 2.Оттяжка(шаг назад)

 3.Прямой удар в живот с задней руки

 4.Оттяжка

***10:38 –*** Отработки трех ударной серии передней рукой

***11:35 –*** Отработки комбинации «двоечка» после уклона

***12:35 –*** Трех ударная серия с передней руки(на месте)

***13:45 –*** Трех ударная серия с передней руки с шагами вперед

***14:45 –*** Трех ударная серия с задней руки в движении вперед/назад

***16:35 –*** Встречный удар передней рукой

***18:30 –*** Встречный удар с передней руки + трех ударная комбинация вперед

**ОФП и СФП, заключительная часть -**

<https://www.youtube.com/watch?v=B-gKhI_YVo0>

**Отжимание. Пресс. Приседания** – для развития силовых качеств спортсмена.

**Растяжка** после тренировки, для улучшения эластичности мышц и подвижности суставов.