Учебный материал дистанционного обучения

Тренер преподаватель: Эргешов Хаджи Бахтиярбекович

1. Разминка.

1) Разминка 1 перед тренировкой:

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

2) Разминка перед тренировкой:

<https://www.youtube.com/watch?v=tNdAME58sAw>

2. Основная часть

1) Защитные действия в боксе.

<https://www.youtube.com/watch?v=drQS4RgaKlc>

2) базовое упражнение для отработки нырка

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

3) Защита от двойки

<https://www.youtube.com/watch?v=E5QJDPIaVgk>

3. СФП, ОФП

1)Тренировка плечевого пояса. Техника и СФП бокса

<https://www.youtube.com/watch?v=zcSj3-bJwms>

2) Общая физическая подготовка бойца. Работа с собственным весом.

<https://www.youtube.com/watch?v=B6yI9dzWyEU>

3) ОФП в домашних условиях

<https://www.youtube.com/watch?v=vb3FJYHgUZA>

4. Заключительная часть.

Заключительная работа после тренировки по боксу в домашних условиях

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

Растяжка после тренировки

<https://www.youtube.com/watch?v=26TDkrm59yo>