Учебный материал дистанционного обучения

Тренер преподаватель: Иванов Иван Васильевич

1. Разминка.

1) Разминка 1 перед тренировкой:

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

 2) Разминка перед тренировкой:

 <https://www.youtube.com/watch?v=850GsZwTUNk>

2. Основная часть

1) Как правильно передвигаться в бою

<https://www.youtube.com/watch?v=LHCb_6BDXoU>

2) Правильное нанесение удара

<https://www.youtube.com/watch?v=hU6Sdd9BAyQ>

3) Техника бокового удара

<https://www.youtube.com/watch?v=_FU6_pD_ZHg>

3. СФП, ОФП

 1) ОФП и СФП боксера

<https://www.youtube.com/watch?v=TQDsfujb6bU>

 2) ОФП дома

<https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ>

 3) Работа с собственным весом

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

4. Заключительная часть.

Растяжка после тренировки

<https://www.youtube.com/watch?v=Y335vv_AKAg>