Учебный материал дистанционного обучения

Тренер преподаватель: Иванов Иван Васильевич

1. Разминка.

1) Разминка 1 перед тренировкой:

<https://www.youtube.com/watch?v=dvkozMW37Qc>

2) Разминка перед тренировкой:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q>

2. Основная часть

1) контрудар с оттяжкой

<https://www.youtube.com/watch?v=s0_TJkDKkFg>

2) Кросс в боксе. Техника перекрестного удара

<https://www.youtube.com/watch?v=7atnpdW6c7g>

3) Защита от двойки

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

3. СФП, ОФП

1) Взрывные упражнения в боксе, в структуре удара

<https://www.youtube.com/watch?v=bjWP3xwNnlc>

2) Основы бокса. ОФП и СФП для боксера

<https://www.youtube.com/watch?v=6um3alfbjes>

3) 8 упражнений для выносливости бойца/ Круговая тренировка боксера

<https://www.youtube.com/watch?v=xmQTHj3W9JU>

4. Заключительная часть.

Упражнения на растяжку после тренировки

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0>

Растяжка после тренировки

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