

ОТДЕЛЕНИЕ БОКС

План заданий с 27.01.2022 по 13.02.2022 для

Тренировочный этап 3года обучения

тренер-преподаватель Видинеев Е.Н.

№	Упражнения	Понедельник-Суббота		Время
		Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			20 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	10	8	10
3	Приседания	10	8	10
4	Отжимания	10	8	10
5	Поднимание туловища	15	8	10
6	Упражнение мостик		1	5 мин
7	Шпагат		1	5 мин
8	Прыжки на скакалке		3	5 мин
9	Бой с тенью		3	10 мин
10	Планка		3	5 мин

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.