

План дистанционных тренировок, этап подготовки НП тренер Белевский В.А., Васильев А.Н.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
08.00-08.30	Зарядка. Отработка двух серийных ударных комбинаций	Зарядка. Отработка двух серийных ударных комбинаций		Зарядка. Отработка двух серийных ударных комбинаций		Зарядка. Отработка двух серийных ударных комбинаций	Выходной
16.00-16.15	Разминка	Разминка		Разминка		Разминка	
16.15-16.45	Упражнения для разучивания серийных различных ударов (в т.ч. сдвоенных) на дальней дистанции отдельно и одновременно в голову, и в туловище, и защита от них.	Упражнения для разучивания серийных комплексных ударов (в т.ч. сдвоенных) отдельно и одновременно в голову, и в туловище		Упражнения для разучивания прямых серийных ударов (в том числе сдвоенных) отдельно и одновременно в голову. Отработка классических ударов.		Упражнения для разучивания прямых серийных ударов (в том числе сдвоенных) отдельно и одновременно в голову. Три ударных композиции.	
16.45-17.00	Комплекс ОФП на силу мышц рук	Комплекс ОФП на силу мышц ног		Комплекс ОФП на силу мышц рук		Комплекс ОФП на силу мышц ног	
17.00-17.15	СФП для развития физиологических качеств боксёра	СФП для развития физиологических качеств боксёра		СФП для развития физиологических качеств боксёра		СФП для развития физиологических качеств боксёра	
17.15-17.45	Техническая подготовка	Техническая подготовка		Техническая подготовка		Техническая подготовка	
17.45-18.00	Заминка (пресс, спина, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста	Заминка (пресс, спина, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста		Заминка (пресс, спина, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста		Заминка (пресс, спина, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста	
18.00-18.15	Душ	Душ		Душ		Душ	
18.15-18.45	Теория истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	Теория		Теория		Теория	
19.00-20.00	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория	

Онлайн тренировки проходят ежедневно.

Ссылки доступны на сайте kometaspb.ru