

## План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ тренер Горбачевский А.П.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00-10.00	<a href="#">Зарядка.Отработка классических ударов с гантелями.</a>	<a href="#">Зарядка.Отработка классических ударов с гантелями.</a>	<a href="#">Зарядка.Отработка классических ударов с гантелями.</a>	<a href="#">Зарядка.Отработка классических ударов с гантелями.</a>	<a href="#">Зарядка.Отработка классических ударов с гантелями.</a>	<a href="#">Зарядка.Отработка классических ударов с гантелями.</a>	Выходной
17.00-17.15	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	
17.15-17.45	<a href="#">СФП для развития физиологических качеств боксёра</a>	<a href="#">комплекс ОФП для развития силовой подготовки</a>	<a href="#">комплекс ОФП на развитие взрывной силы</a>	<a href="#">комплекс ОФП для развития быстроты и ловкости</a>	<a href="#">комплекс ОФП на развитие скоростно-силовой выносливости</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	
17.45-18.30	<a href="#">Техническая подготовка. Элементы защиты и ударной техники.Боксёрские передвижения в боевой стойке (в шаге и на скачке) и с применением ударной техники</a>	<a href="#">Техническая подготовка. Отработка двух серийных ударных комбинаций. Отжимания, приседания, удары с гантелями и без них, прыжки из положения сидя вверх с прогибом назад</a>	<a href="#">Техническая подготовка.Специальные физ. упражнения для развития физиологических качеств боксёра. Работа над специальной выносливостью. бой с тенью на одной ноге. прыжки вверх с увеличением кол. ударов, работа с гантелями</a>	<a href="#">Техническая подготовк Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, бег на месте со скоростными ударами</a>	<a href="#">Техническая подготовка. Элементы защиты и ударной техники.</a>	<a href="#">Техническая подготовка. Три ударных комбинации. Работа руками с теннисным или резиновым мячом в боксёрском передвижении, прыжки на скакалке, прыжки из пол. Фронтальной ст. на 180*</a>	
18.30-19.00	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка). Выполнение комплекса ГТО согласно возраста</a>	
19.00-19.15	<a href="#">Душ</a>	<a href="#">Душ</a>	<a href="#">Душ</a>	<a href="#">Душ</a>	<a href="#">Душ</a>	<a href="#">Душ</a>	
1:00	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	
	<a href="#">История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"</a>	<a href="#">Как стать участником движения ГТО?</a>	<a href="#">Что должен уметь при сдаче норм ГТО?</a>	<a href="#">Ознакомление с нормативами ГТО согласно возраста</a>	<a href="#">Порядок прохождения норм ГТО</a>	<a href="#">Комплекс ГТО как основа физического воспитания</a>	
19.00-20.00	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	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](http://kometaspb.ru)