

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 классических ударов.	Зарядка. Отработка классических ударов.		Зарядка. Отработка классических ударов.		Зарядка. Отработка классических ударов.	Выходной
16.00-16.15	Разминка	Разминка		Разминка		Разминка	
16.15-16.45	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. Отработка классических ударов.		Упражнения для разучивания серийных комплексных ударов (в т.ч. сдвоенных) отдельно и одновременно в голову, и в туловище		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	
16.45-17.00	Комплекс ОФП на силу мышц ног	Комплекс ОФП на силу мышц рук		Комплекс ОФП на силу мышц ног		Комплекс ОФП на силу мышц рук	
17.00-17.15	Комплекс ОФП на силу мышц рук	комплекс ОФП на быстроту движений		Комплекс ОФП на гибкость		Комплекс ОФП на выносливость	
17.15-17.45	Техническая подготовка	Техническая подготовка		Техническая подготовка		Техническая подготовка	
17.45-18.00	заминка (пресс, спина , растяжка)	заминка (пресс, спина , растяжка)		заминка (пресс, спина , растяжка)		заминка (пресс, спина , растяжка)	
18.00-18.15	Душ	Душ		Душ		Душ	
18.15-18.45	Теория	Теория		Теория		Теория	
	История развития бокса в России и СССР	Правила серевнований, оборудование, инвентарь для тренировок		Морально-волевая и интеллектуальная подготовка боксера		Бокс на дальней дистанции в атаке и на отходе	
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