

## План дистанционных тренировок, этап подготовки ТЭ (СС) ст. тренер Беляев О.Е., тренер Белевский В.А., Васильев А.Н.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00-09.30	<a href="#">Зарядка в ВК</a>	<a href="#">Зарядка в ВК</a>	<a href="#">Зарядка в ВК</a>	<a href="#">Зарядка в ВК</a>	<a href="#">Зарядка в ВК</a>	<a href="#">Зарядка в ВК</a>	Выходной
15.00-15.15	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	
15.15-15.45	<a href="#">комплекс ОФП на развитие гибкости и двигательных координационных способностей, упр-я на развитие гибкости в суставах, прыжки толчком обоих ног</a>	<a href="#">комплекс ОФП для развития быстроты и ловкости</a>	<a href="#">комплекс ОФП для развития силовой подготовки</a>	<a href="#">комплекс ОФП на развитие скоростно-силовой выносливости</a>	<a href="#">комплекс ОФП на развитие взрывной силы</a>	<a href="#">комплекс ОФП на развитие специальной ловкости и реакции</a>	
15.45-16.30	<a href="#">Техническая подготовка Боксёрские передвижения в боевой стойке (в шаге и на скачке) и с применением ударной техники</a>	<a href="#">Техническая подготовк Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, бег на месте со скоростными ударами</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. Взаимодействие Тренер-ученик. Бег на месте с ударами со сменой ритма, отжимание с хлопками ладоней, работа с гантелями и без них</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 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>	
16.30-17.00	<a href="#">Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (пресс, спина, шея, растяжка)</a>	
17.00-17.15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	<b>Теория</b>	
	<a href="#">Боксёрские передвижения с соблюдением боксёрской стойки, выпады с пр. ударами</a>	<a href="#">Отработка защитных действий туловищем и движением ног</a>	<a href="#">Атакующие действия боксёра</a>	<a href="#">История развития бокса в России и СССР</a>	<a href="#">Контратакующие действия боксёра</a>	<a href="#">Бокс на дальней дистанции в атаке и на отходе</a>	
18.00-19.00	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)