

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	Зарядка		Зарядка		Зарядка	Выходной
16.00-16.15	Разминка	Разминка		Разминка		Разминка	
16.15-16.45	Упражнения для разучивания серии из трех ударов в ближнем бою (с гантелями).	Упражнения для разучивания серии из четырех ударов в ближнем бою (с гантелями).		Упражнения для разучивания серии из трех ударов в ближнем бою (без гантелей).		Упражнения для разучивания серии из четырех ударов в ближнем бою (без гантелей).	
16.45-17.00	Комплекс ОФП на силу мышц рук	Комплекс ОФП на силу мышц рук		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).	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	
	Правила безопасного поведения на воде	Правила дорожного движения для пешеходов		Меры предосторожности и правила поведения при пожаре		Правила безопасности во время грозы	
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