

## 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 без гантеляй.</a>	<a href="#">Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.</a>	<a href="#">Зарядка. Отработка классических ударов без гантеляй.</a>	<a href="#">Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.</a>	<a href="#">Зарядка. Отработка классических ударов без гантеляй.</a>	<a href="#">Зарядка. Отработка классических ударов с гантелями.</a>	
17.00-17.15	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
17.15-17.45	<a href="#">комплекс ОФП для развития силовой подготовки</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">СФП для развития физиологических качеств боксёра</a>	<a href="#">комплекс ОФП на развитие скоростно-силовой выносливости</a>	<a href="#">комплекс ОФП на развитие взрывной силы</a>	<a href="#">комплекс ОФП для развития быстроты и ловкости</a>	
17.45-18.30	<a href="#">Упражнения для разучивания серийных боковых ударов (в т.ч. сдвоенных) отдельно и одновременно в голову</a>	<a href="#">Техническая подготовка. Работа над специальной выносливостью, бой с тенью на одной ноге, прыжки вверх с увеличением кол. ударов, работа с гантелями</a>	<a href="#">Упражнения для разучивания серийных прямых ударов (в т.ч. сдвоенных) отдельно и одновременно в голову, и в туловище</a>	<a href="#">Упражнения для разучивания серийных ударов снизу (в т.ч. сдвоенных) отдельно и одновременно в голову, и в туловище, и защита от них</a>	<a href="#">Техническая подготовка. Элементы защиты и ударной техники.</a>	<a href="#">Техническая подготовка. Боксёрские передвижения в боевой стойке (в шаге и на скачке) и с применением ударной техники</a>	
18.30-19.00	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).</a>	<a href="#">Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).</a>	
19.00-19.15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	
	<a href="#">Правила безопасного поведения на воде</a>	<a href="#">Правила дорожного движения для пешеходов</a>	<a href="#">Меры предосторожности и правила поведения при пожаре</a>	<a href="#">Что делать при солнечном ударе</a>	<a href="#">Правила безопасности во время грозы</a>	<a href="#">Как не заблудиться в лесу</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)

Выходной