

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	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	Зарядка в ВК	
15.00-15.15	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
15.15-15.45	комплекс ОФП на развитие взрывной силы	комплекс ОФП на развитие гибкости и двигательно-координационных способностей, упр-я на развитие гибкости в суставах, прыжки толчком обоих ног	СФП для развития физиологических качеств боксёра	комплекс ОФП на развитие скоростно-силовой выносливости	комплекс ОФП для развития быстроты и ловкости	комплекс ОФП для развития силовой подготовки	
15.45-16.30	Техническая подготовка. Работа над ошибками: о внимании, скорости, реакции	Техническая подготовка. Акцентированные удары. Активная разминка.	Техническая подготовка. Спиной к канатам, выход из ближнего боя.	Техническая подготовка. Специальные физические упражнения для развития физиологических качеств боксёра.	Техническая подготовка. Серия из четырех ударов в ближнем бою.	Техническая подготовка. СФП техника передвижения. Отработка ударов. Развитие скоростных качеств.	
16.30-17.00	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	Заминка (подтягивание, приседание, пресс, спина, шея, растяжка).	
17.00-17.15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ
1:00	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	Теория	
	Правила безопасного поведения на воде	Правила дорожного движения для пешеходов	Меры предосторожности и правила поведения при пожаре	Что делать при солнечном ударе	Правила безопасности во время грозы	Как не заблудиться в лесу	
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

Выходной