

Методические рекомендации

1.Разминка

2.Растяжка

3.-руки в защите «гантельки»- присед, выпад коленом касание пола взмах задней ногой фронт.

-прыжки через скакалку в фронт стойке

-прыжки через скакалку боком

-прыжки через скакалку смена ног

-прыжки через скакалку смена ног с разворотом

4.Бой с тенью:

- после атаки смещение в сторону 1мин. С гантелей,30сек.без гантели, отдых 1мин.с высоким соперником.

-бой с тенью с маленьким соперником на дистанции1:30

5.Груша:

-Левый прямые ,правый рых 1:30

-правый прямые, левый рых

-правый апперк уклон в лево правый бок левый и уход в сторону

-фронт стойка уклон лев.ст.правый бок уклон прав ап.лев.бок

-ноги вол.бег

6.Лапы:

-лев.,лев.прям .уклон в лево,лев. Бросс уклон в право нырок в лево лев.бок

-прав. апперкот уклон в лево в прав.бок лев.апперкот

-лев. Лев. Уклон в лево лев. Апперкот лев .бок голову

-правый корпус с шагом в перед лев. в голову с ногами назад прав. в голову с ногами в верх

-уклон нырок прав. пр. корпус выход в гол.лев

-правый прямой ,уклон правый прямой ,нырок боковой прав.

7.0.ФП

Отжимание на кулаках

Пресс крест на крест

Отжимание на пальцах

Пресс с уд.

Отжимание с широким хватом

Пресс байдарка

Приседание с выпрыгиванием колени к груди 15

Пресс солнышко

Лежим на полу поднимаем корпус 15 р.

Лежим на полу руки в перед ноги поднимаем 15 р.

Растяжка 1мин.

1. Разминка

2.Растяжка

3.Скакалка комплекс: -1мин. В перед

-1мин назад

-1мин.в перед колени выше

4.мяч: - в стену 1мин.

-в пол 1мин.

-ловим в воздухе

-лягушка с выпрыгиванием с коленями к груди 20р.

5. -с гантелями уклон 2 нырка в фронт стойка идем в перед крест на крест 2 прямых,2 боковых идем назад.

-отжимание с отводом руки вверх 20р.

6. в челноке левой прямой, боковой апперкот 1,5мин.

Круговые отжимания 5в одну 5в другую

7. в челноке правой прямой, боковой, апперкот 1,5 мин., отжимание 10 раз.

8. руки в защите в стойке, левой ногой поднимать удар 1,5 мин., пресс 15 р.
Крест на крест

9. правой с места фронт сайд. 15 мин. пресс байдарка

10. по парам: -лев. ранх. с места 1-2й 1,5 мин.

-прав ранх с места 1-2й 1,5 мин.

-лев. прям. В защиту в голову

-лев. прям. в защиту в голову + корпус удвоенный

11. мешок или лапы: -в челноке лев. прям., прав. Прям. лев. бок, прав. бок

-лев. лев, прямые, прав бок, нырок прав. бок вход за спину

-двойка уклон в право правый лев апперкт прав. бок
нырок в право уход за спину

-прямой лев. Апперкт в корпус и лев боков. В голову
ранх в прав.

-бокс

-кик-бокс

-бокс

-кик-бокс

-бокс

-кик-бокс

12. -пресс крест на крест -30

-пресс обычный -30

13. растяжка

1. Разминка

2. Растяжка

3. Скакалка комплекс -в перед 1 мин.

-назад 1 мин

-в перед колени высоко 1 мин.

4. Гантели руки в защите –прыжки через линию в перед, назад

-прыжки в перед . назад елочка

-смена ног

-в челноке прямые удары лев. ,в право

-вольный бой со смещением, уклонами, свисток
одиночный правой (бок. апперкт, прямой)

5. в парах –1 ый держит руку прямо

2ой уклоны по корпусу удары

Груши -прямой уклон лев. Кросс

-лев.пр.прав с гант. Лев ранх.лев.пр. прав с грант лев. Бок прав. ранх.

-лев.прямой держим прав. акцент прям.

прав акцент прям

прав с уклоном прям

-. 4 лев.пр. прав.прям. лев ранх.

4 лев.пр.прав. прям. ,лев. Бок пр. ранх1/2 с уклоном лев. Короткие 4

-. 30 сек.лев. 3 уд.прямых прав. 3 уд. Прям.

30 сек лев. 2 уд. Прямых прав. груд прям.

30 сек. Левк 1 уд.прямой прав.1 уд. Прям

- только вольный бой

- короткие прямые 1 мин. На выносливость

1. Разминка

2.Растяжка

3.Эстафеты

- ведем мяч руками
- ведем мяч ногами
- скакалка 5 прыжков
- отжимание 7 раз.
- приседание 7 раз
- передний крабик
- прыжок на одной ноге удар с гантелей обратка друг.рука
- пресс классический 10 раз
- пара удары по макиваре 5*2
- пара удары фронт сайд. По 5 каждый удар
- теннисный мяч гусиным шагом
- присед с выпрыгиванием гантельки выпрямляем 10 раз
- мяч между ног проносим
- лягушка с выпрыгиванием 10 раз

В парах(раунды)

- выдох уклон лев. бок 1 мин.*
- выдох уклон лев. бок прав. прямой лев. ранх 1 мин.*
- лев прав уклон прав лев. ранх 1 мин*
- уклон от прав. раз два три прав. ранх 1 мин.*
- один ранх, второй встречные прямые 1 мин.*
- лев. прав лев. фронт лев. ранх, лев пр. прав прав фронт правый ранх*
- раз два прямые лев. подсечная сайд с разв 1 мин.*
- раз два уклон в лево раз два уклон в право правые прямые левый ранх*

В парах (раунды)

Встречные удары:

-1й лев.прям.- 2й лев в разряд в челюсть-смена

-1й прав.прям-2й пр.в разряд в челюсть

-1й лев.прям-2й прав.кросс с уклонами в лево

-1й лев. прям. прав. прям.-2й апперхат в разряд крест на крест

1й лев.прям.прав.прям-2й апперкат в разряд в нутрь лев.бок или прав.

-1й лев.прям.прав.прям.-2й апперкат в разрядили в нутрь лев. пр. боковой и ранхауст

-1й лев-2й накладка на удар и встречный прямая

Круговая по парам:

-Бег

-Разминка

-Растяжка

По 1 мин перерыв 30сек.

-скамейка прыжки ч/з нее

скакалка челнок с гантелями на матрасе

гриф выкидываем

бокс с большими гантелями

бокс с маленькими гантелями

бицепс

кик - боксинг бой с тенью

макивара фронт сайд с разворотом по 15 уд.

Пресс с мячом 2кг.

Удары с мячом 4 кг

Кик-боксинг груша

Теннисные мячи

Отжимание, шпагат, мостик

В парах

Разминка

Растяжка

Скакалка 1,5 мин. Лягушка 10 раз

10 отжиманий

Скакалка назад 10 прыжков ч/з скакалку

Сайстеп в лево и в право по воздуху

Бой с тенью 1 раунд

В парах (раунды)

-вызов лев. оттяжка двойка ранхаус 1.5

-вызов лев. оттяжка двойка смена 1.5

Вызов лев. отскок прав ранх

-вызов лев. отскок прав смена

1й дергает 2й лев. одиночный удар 1й сайстеп

2й прав одиночный удар 1й сайстеп с лева

1й ----- трочка

1й дергает 2й лев одиночный удар 1й сайстеп ранх

Прав. одиночный удар 1й сайстен ранх

-----смена

Лев. прав. лев. фронт лев. ранх

Лев. прав. лев прав. фронт прав. ранх сразу смена

Один два ранх 2й блок встреча

Второй сразу два ранх 1й блок встреча

Круговая

1.Разминка

2.Растяжка

Бег 4 клетка+2 отжим

Пресс крест на крест

Пркачка плечи гантелями

На мате лев.прям.,прав прям с гант.10 раз+10 раз

Блины круговые вращения в одну 10 раз .в другую

Блины из за головы на трицепс

Ринг-скакалка

Бокс 10 двушек,5 отжимов с тяж. Гантелями

Бокс ближний бой с маленьким 0.5 гантелями

Бокс прямые взрыв по груше

Кик-ранхаусты по 10 уд.каждой ногой

Прыжки с ринга –восхождение на ринг

Резина кик-бокс

Растяжка, мостик

Снаряды (нагрузка на передней руки)

1.Разминка

2.Растяжка

3.Мяч в пол 1 мин. -5 от. С хлопком

Мяч в стену 1 мин.

Мяч ловим в воздухе 1 мин

Лягушка с выпрыгиванием колени к груди 15 раз.

4. с гантелями 2 уклона 2 нырка в фронтальной стойке идем в перед идем назад 2 прямых 2 боковых

5. в челноке левой прямой бок апперкст круговые отжимания 5 в одну 5 в другую

6. в челноке правой прям. Бок апперкст отжим 10 раз

7. руки в защите в стойке лев.фронт

8.правой с места фронт ,сайд, ранх ,пресс байдарка

9.снаряды 1.5 мин-1 мин. Отдых

-в челноке прямой, боковой апперкст слева, с права

-лев. лев.прям.

-лев.,лев.,прав.,лев.,ранх

-лев., лев., прав., лев. бок прав. ранх

-4 удар лев.,прав., и лев. ранх

4 удар лев., прав пр. ,лев бок .прав ранх

6 уд. ----- лев. ранх

буд. -----прав. ранх

Бокс

-ноги прямые удары

-кикбоксинг

-бокс прямые 30 сек.

10.О.Ф.П. –крутилка 20 сек. В одну стор. 20 сек бокс

-отжимание на кулаках 30 сек.

-пресс крест на крест 30 сек.

-присед удары на фр.,сайд.,ранх 30 сек.

-широкий хват 30

-лягушка 20

-пресс байдарка 30

-узкий хват отжим 10

-по парам ноги ударяют в живот 20

Второй выталкивает

-кулаками, запястья, ладошки 20

-шея по парам 15+15

-мостик

ЛАПЫ (в основном руки)

1.Разминка

2.Растяжка

3.Лев.рукой воль бой 2 мин. 20 пресс

4.Лев.прав.уклон прав 2 мин. 20 отжим

5.лев. выдернул , оттяжка двойка 2 мин 20 присед.

6.Скакалка 2 мин. Ускорения по 10 сек.20 раск.

7.мячи передаем через бок. 2 мин.

8.лапы: 1й прямой лев. 2й уклон удар прав прям.

1й прямой прав 2й уклон удар лев. прям.

1й лев.прям.2й навстречу прав прямой

1й лев.прям 2й навстречу прав.лев.прав.

1й лев вызов 2й лев прям.1й двойка

1й лев вызов 2й прям 1й двойка лев.ленх пр. ранх

1й 2 ушка 2й лев.прям. 1й уклон прыжок за спину двойка с лев.+ранх

9. снаряды двушка жесткость уск.10 сек

О.Ф.П. -3 мин.передает мяч

-пресс с мячом по тройкам 4+3

-отжимание от скамейки

-пресс 30

-отжимание на кулаках 30

-пресс кр. на кр. 30

-отжимание на пальцах 30

-лягушка встал выпрыгнул

-запястье кул.15

-мяч пол

-подтягивание

1. Разминка

2.Растяжка

3.Скакалка 3р.по 1м+30 сек. Движение вокруг

10 отжим+ 1 удар встречный

10 пресс 3 скакалка

4.мяч в пол 1р по 1.3м

5.в парах: лев челнок удар

Лев вызов двойка 2й бок 1й нырок за спину

Уклоны+нырки 2й бок прям.

Фронт сайт отбивка с шагом в сторону

Ранх подставка

Фронт сайт отбивка с шагом в сторону

Ранх подставка в стреча

6. Бой с тенью: 2р.по 1.5мин.

С ускорением -1 ближний бой

-2 прямые

7. в парах : -2р.1й лев. прям.. 2й уклон прям .уд.

- 2р 1й лев прям.,2й уклон удар ранх

-1й лев прям., 2й пр.кросс

-1й прав.прям. 2й лев.бок

-1й вызов 2й лев. 1й оттяжка двоочки

- 1й вызов 2й прав.2й оттяжка двоочки

-Три удара с разворотом

-бокс

-кик-бокс

8. отжимание на кулаках 30

Пресс раскладушка 30

Присед и выпрыг с уд.30

Обратная планка выход лягушка

Пресс байдарка 30

Класс. Пресс 30

Мостик 10 сек.

Шея по парам 10 раз

Имя	уклоны	бот	выносливость
Семен	5	5	4
Тимур	4	5	4
Максим	5	4	4
Макар	5	5	4
Арсений	4	5	4
Латоша	4	3	3
Яковлев	3	3	4
Тимур	5	4	3
Ярослав	4	4	4
Карим	3	5	4
Рузали	3	4	4

1.Разминка

2.Растяжка

3.В парах без перчаток

-челнок лев.

-челнок лев. голова, лев. корпус

-челнок лев. голова, лев. корпус лев. бок

-челнок лев. голова ,лев. корпус прав. прямой

-двойки корпус, голова

-фронт сайд . уход в сторону + доработка

-провалы в сторону от рук с доработкой

-лев. ранх взрыв 1 мин. , прав ранх взрыв 1 мин.

4. лапы : -фронт

-сайд

по 2 мин. Лев. по 2 мин.

право

-ранх

-с разворотом

-20ечки по лапам , уклон или нырок

5. О.Ф.П.

-обратная планка -лягушка 30

-приседание с ударами ног 30

-отжимание кулаками –пальцы 30

-пресс классич 40

-отжим от скамейки 30

-приседание с удержанием выпрыгиванием 30

-отжимание скамейка 20

-пресс кр. На кр. 40

-шея

-мостик , турник

В парах

1. Разминка

2.Растяжка

3. 1м.присед сайд в бок 1 мин.

1м-прыжквив фр. Стойке в перед-назад

1м-присед фронт касания поле

1м-прыжки смена ног+хлопок удар корпус

2м-бой с тенью (уск.-10сек)

2м-бой с тенью(уск.2 по 10 сек)

4. в парах : 1. Лев. челнок прям. . челнок боковой 2 мин.+1 мин. Ранх прав.

1-2 лев. вызов оттяжка 2ка нырок в право от бок. Уд. 1.5 мин+30сек. Лев. ранх

3-4 уклон атака удар в корпус ногой

5-6 1й пр.л. , пр.л. ,бок.л. ,бок. Пр. 2й контр.атака эти удары

7-8 -----2й 2 контр.атака эти удары+ранх

9-10 1й фронт сайд 2й отбивка уходтройка удар ноги в корпус

11-12 1й ранх 2й встреча три уд.+

5.О.Ф.П:

-кулаки

-присед фронт сайд 30

-широкий хват 30

-пресс 40

-узкий хват 15

-пресс круги 20

-отжим с вый 15р.

-выталкивание на кулаках 15

-спина 15 подъемов

Ноги 15 подъемов

-уклон касание пола ,уклон второй ,присед прыжок с ударами

Круговая(блэкнот)

1. Разминка,растяжка

2. Скакалки 2р по 2 мин. С уск. м/у раундами отжим пресс по 10 раз

3. В 2 мин. Уделить 30 сек. бой с тенью

4. круговая по парам : -ранхаусты лев. 1 мин

-прямые 1 мин по защите боковые по защите 1 мин

-короткие серии по грушам -лев. пр. прям. Лев.ранх 1 мин.

-лев. пр. лев. прям. Прав. 1 мин.

-прямые удары по груше

-боковые удары по груше

-скамейка перепрыгивать

-скамейка вставать

-приседать с гантелями

-выкидывать руки с гант.

-качать бицепсы

-выкидывать руки с гантелями

-качать бицепсы

-пресс крест на крест

-пресс в паре с ударами

-приседание с ударами фронт

-присед с ударами сайт

5. Растяжка . отдых

Блины,снаряды

1.Разминка: в стойке двигаемся на свисток отжим.

В стойке двигаемся на свисток отжим и два удара

2.в паре один держит ногу второй бьет по плечам и так же вторую ногу по 1 мин.

3.блины : 45 сек круговые движения в одну сторону , 45 сек. В другую м/у раундами пресс ,присед, отжим от 15-20 раз.

-1м 30 сек из за головы в верх качаем трицепс

-выпрямляем руки с блином 1 мин. .присед. с блином 30 сек. С выпрямлением рук

4.с гантельками заходим на ринг и спрыгиваем с разных ног +удары в воздухе руками

5.- лев.рукой удары с выпадом без остановки 1.30 сек

-прав рукой удары с выпадом без остановки 1м.30 сек.

-бой с тенью с 2мя ускорениями

6.снаряды :

-1 вольный бой 2 мин.

-2 только прямые 1л.30 и 30 ускорение

-3 подтягивание ,растяжка

В парах- боевые

1.Разминка

2.Растяжка

3.Скакалка 1.5 мин. 3 пов.

0.5 бой ст.суск

4.-пятнажки руками 1.5 мин. отжим кулаками

- пятнажки ногами 1.5 мин. отжим пальцы

-уклоны ,нырки-1.5 мин.

-фронт ,сайд,ранх-30мин.

-удар в плечо

-лев вызов оттяжка ,раз-две трин 1 мин. 1 мин второй участник

5. в парах : -лев.вольный бой 2м.

-1й одиночный левой любой удар 2й уклон или защита

-бокс

-1й лев. отклон лев.прав прямые , лев ранхауст

-1й фронт лев.прав.

-2й отход в сторону тройка ранх

О.Ф.П. –шея по парам 15р.

-пресс один лежит второй стоит откидывает ноги первый пробивает пресс 20раз.

-на шее качаемся перед на зад

-30 отжим на кулаках

-30 пресс

-30 широким хвостом

-40 присед с уд.ног

-30 пресс кр. На кр.

-20 подъемов на ринг и с прыгиванием

-30 отжим от скамейки

Работа в парах

1.Разминка

2.Растжка ,махи у стены

3.Отжим 30, присед 30

4.Бой с тенью 2 по 1.5 с уск.

5. В парах:

1. уклоны ,нырки

2. 1-прямые , 2-уклоны прям. в защиту

3. 1-прямые . 2 –уклон , прям. В защиту ,ранхауст

4. ранхаусы 4шт.

5.лев.прав.лев.прямые прав ранхауст

6. 1 лев. дернул .2-ответ лев.

7. 1-лев. дернул .2-ответ лев.

1-2 на прав фронт

6.О.Ф.П: отжим сзади от скамейки пресс , отжим , пресс кр. Отжим

Снаряды «Двочки»

1. Разминка ,растяжка

2.Двигаемся в стойке свисток: двака 3 раза+3 присед в стойке 3 мин.

Свисток: фронт, сайт, ранх 3мин.отжим 3 раза

3.снаряды:

-5 раундов по 2 мин.

-двушка на скорость жесткость в конце 10 сек. Ускорение без остановки
прямые удары

отдых: 2 мин.-30 пресс стойка на логтях и стопах

4. 40 жестких ударов по груше

5. О.Ф.П.:

-шея

-мостик 10 отжим

-запястие –лягушка 10

-отжим 30

Отработка техники

1.Разминка

2.Растяжка : -скручивание

-махи прямые

-махи боковые

-махи круговые

-у стены фронт растяжка по парам

-у стены сайт растяжка по парам

-3. прямые руками отж.

боковые руками пресс

аттеркоты 3 медленно- 1 быстрый и растяжка после каждого раунда
,раунд 1.5 мин

4. –фронт

–сапд

-ранхауст

-вертушка

5. – раунд свисток любой удар 3 мин.

Макивары –Лапы (ноги)

1.Разминка

2.Растяжка

3.Растяжка по парам : -на полу

-у стены

4.Скакалка 2 по 2 с уск. м/у отжим 15 ,пресс 15,приседание 15

5.Все удары ногами 3мин.(максимально технично)

6. Макивары 15 мин.-меняемся

-фронт

-сайт

- ранхауст
- вертушка
- 7. О.Ф.П. –отжим кул 30
- пресс 30
- отжимание на пальцах 30
- пресс кр. На кр.
- узким хватом 15
- пресс « байдарки» 30
- широким хватом 30
- солнышко 30
- мостик
- шея
- подтягивание

Лапы (руки)

- 1.Разминка
- 2.Растяжка
- 3.Лев.рукой бой с тенью 2м.
4. Лев.прав.укл.прав 2 м.
- 5.Вольный бой руки ноги 2м. м/у раундами пресс 20, приседание 20,отжим 20
- 6.Лапы 1. Лев.прямой ,2. Уклон правый жесткий прям. Удар.
- 1.лев.прям.2. прав., лев., прав прям жесткий удар
- 1.лев.прям.2.прав., лев.,пр.прям.лев ранх,прав. ранх
7. снаряды :
- 2ш 10 сек.уск.

-вольный бой

8. О.Ф.П.

-отжим от скамейки 30

-пресс 30

-отжим кулаками 30

-пресс кр.на кр.30

-отжим на пальцах 30

-лягушка

-запястие кулаках 18

-шея по парам

-подтягивание

Круговая

1.Разминка

2.Растяжка

3.Круговые 1 мин.(работа) и 30 сек. (отдых)

-выкидываем руки

-бицепс

-бой с тенью

-скакалка

-сняряд 2 ка

-сняряд ранхаусты

-уклоны

-пресс

-приседание фронт

4.-растяжка

-мостик

-турник

На грушах

1.Разминка

2.Растяжка

3.Бой с тенью 2 по 2 мин. между раундами 30 пресс,30 отжим,30 пресс

4.Снаряды по 2 мин.

-лев. рукой вольный бой

-двочка жестко

-лев.лев.правой прямые

-лев. лев. правой и ранхауст провой

-уклон прав прям лев. ранхауст

-уклон в лево левый боковой рукой

-вольный бойс 1м ускорением

Вольный бой руки ноги с 2ми ускорениями

5. О.Ф.П.

-отжим кулаками 30

-пресс 30

-отжим на пальцах 30

-пресс кр.на кр. 30

-отжим узким хв. 10

-солнышко 40 пресс

-отжим шир хв.30

-пресс раскладушка 30

-присед. сфронт саид ранхауст 30

-отжи от скамейки 30

В парах без перчаток

1.Разминка

2.Растяжка

3.В парах:

Отжим: 1р -прямые удары –уклон

2р. Боковые удары –уклоны

-отжим 10 пальцы

3р. Лев. пилим дрова

-лягушка на пальцах

4р. 1 номер фронт , 2й отбив

5р. 2 номер фронт 1й отбит узким 10 ожим

6р. Один прет танком ,2й провал с боковым ударов в лево . в право пресс кр
на кр

7р. На оборот прыгаем колени к груди 10

8р один прет 2й провал с боковым троечка

-приседание 5р.

9р. Один прет 2й провал боковым троечка +ранхауст

-отжим от скамейки 20 10 на оборот

4.техника прямые удары с гантелями под мат счет 3 мин.

5.фронт по 5мин.каждой ногой набивка пресса

6.пресс 30,второй бьет по прессу пер.

7.отжим 30 раз.

1.Скалка 12мин., свисток-20 отжимания ,свисток 20 присидания

2.Растяжка

3.Бой с тенью 2 по 1.5 с гантелями

4.Лапы

-дву-ие от бокового нырок

-жесткая встреча фронт,сайд

-1й лев.2й сайстеп –прав.

-1й лев 2й сайстеп прав. лев. ранхауст

-лев. прав. лев. сдвоенный прав.ранхауст

5.О.Ф.П. -шея

-пресс 30 кр на кр

-отжим 30

-пресс 30

-отжим от скамейки 30

-уголок 1 мин.

-мостик

-турник

1.Разминка

2.Растяжка

3.Удары прямые бок. В перед с гантелями и назад

4.Фронт,сайд,ран

5.Лев. постоянно челнок ,прав. по корпусу +0.5

6.В парах уклоны+нырки

7.В парах фронт+сайд отход отбив +атака

8. В парах:

-лев.вызов оттяжка двоячка и на оборот смена отжим 30

-лев. лев. прав. лев. фронт прав ранк пресс раскл 30

- лев. прав прав+рант.ранх отжим 30

-лев. прав. лев. сайд лев.

-раз два три с разворота сайд присед 30

-раз два три два ранх с пресс от скамейки

-уклон влево лев.бок,пр.пр.лев бок прав ранх

В парах боковые+ спарринги

1.Разминка

2.Растяжка

3.-смена ног пресс 20.,отжим 20

-смена ног прямые 20

-смена ног боковые

-бой с тенью в клетке уст 10 сек.

4.Лесенка с гант. 5-7мин.

5. В парах: 1й бок лев 2й подставка

1й бок прав 2й подст.смена сразу смене

----- по корпусу

-1й лев. бок. 2й прав лапа

-1й проб.бок.2й лев лапа

-1й лев бок 2й прав. защита с опережение лев пр. прав. прям.лев ранх

6. Поменялись

7.Фронт

8.Спаринг

9.Раунд2 мин. в.т. гуша

10. О.Ф.П.

-пресс раскл. 30

-приседуд.в возд 30

-пресс 30

-отжим узким

-1мин. челнок с ударами

-гантели держим 1 мин на прямых руках

-подтягивание

Бои и круговая

1.разминка

2.растяжка

3.гантели

Отж. 10. Лев.вызов двоечка лев фронт пр.ранх. 1,30 сек

Лягушка 10

Пресс 10. Лев прав. уклон прав лев ранх прав фронт 1,30 сек

Прыжок колен к груди 10

4.без гантелей ускорение прямые удары 30 сек

Присед 5. Лапы .1,30- два удара ,два боковых уклон

1,30-фронт отбивка уход

1,30-пятнажки ноги

6.пары в экипировке

-1,2 вызов оттяжка двойка лев. ранх

-3,4 раз-два уклон влево тройка с правой и лев.ранх

-5.

-6.

-7. Бои

-8.

-9.

7.круговая -скакалка

-блин через скамейку

-гриф

-прыжки через скакалку

-бег отжим

-пресс

Круговая

1.растяжка

2.растяжка

3.круговая 1 мин. 40 сек. отдыха

-кувалда

-скамейка прыжки

-гриф

-двочки с гантелями 1 кг

-блин по кругу крутим

-восхождение на ринг прыгаем 2 удары

-ранхаусты 30 сек + 30 сек

-бокс взрыв по груше

-пресс

-бег с отжиманием

-отжимания на кулаках

4.растяжка