

Программа дистанционного обучения по боксу
(Тренер-преподаватель Гурулёв Андрей Анатольевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	19.10.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения на реакцию 3. Комбинации	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/sONkK0mRt6M 3. https://youtu.be/vVs2UG4Lmzk
		2		
		3		
2	21.10.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения на выносливость 3. Прямые удары	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/xmQTHj3W9JU 3. https://youtu.be/R3c_Jr7osKk
		2		
		3		
3	23.10.2020г.	1	1. Разминка 2. ОФП на ноги 3. Боковые удары	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4 3. https://youtu.be/nTi6ztXiiOU
		2		
		3		
4	26.10.2020г.	1	1. Разминка 2. Упражнения на скорость 3. Удары снизу (апперкоты)	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/rTKTj2Zu9cs 3. https://youtu.be/Q9XhtlpWYxU
		2		
		3		

5	28.10.2020г.	1	1. Разминка 2. Тренировка подвижности ног 3. Комбинации ударов в ближнем бою	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/RRisJ-qMHHА 3. https://youtu.be/Ct26rZKJpvU
		2		
		3		
6	30.10.2020г.	1	1.Разминка 2.Упражнения для координации 3. Передвижения 4. Бой с тенью	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4 2. https://youtu.be/yOBnMwQwR9M 3. https://youtu.be/LHCb_6BDXoU 4. https://youtu.be/fxaJIHpxuZA
		2		
		3		