

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

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	28.01.2022г.	1	1. Разминка	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4
		2	2. Упражнения для координации	2. https://youtu.be/yOBnMwQwR9M
		3	3. Передвижения 4. Бой с тенью	3. https://youtu.be/LHCb_6BDXoU 4. https://youtu.be/fxaJIHpxuZA
2	31.01.2022г.	1	1. Разминка	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4
		2	2. Упражнения на выносливость	2. https://youtu.be/xmQTHj3W9JU
		3	3. Прямые удары 4. Сильно бьешь по мешку а в бою ударить не можешь	3. https://youtu.be/R3c_Jr7osKk 4. https://www.youtube.com/watch?v=X4hbd-UZFNg
3	04.022022г.	1	1. Разминка	1. https://youtu.be/zeiNENwiQW4
		2	2. ОФП на ноги	2. https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4
		3	3. Боковые удар	3. https://youtu.be/nTi6ztXiiOU