План-задание на декабрь 2020г.

Тренер Соломонов Л.С. отделение бокса

ГБУС-2, ГБУС-2, ГБУС-1 (понедельник, среда, пятница) с 01.12-31.12.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | подходы | выполнение |
| 1 | Разминка |  | 15 мин. |
| 2 | Скакалка | 3 | 2 мин |
| 3 | Отжимания | 4 | 15 |
| 4 | Передвижения | 3 | 2 мин |
| 5 | Планка | 2 | 3 мин. |
| 6 | Приседания | 4 | 45 |
| 7 | Поднимание туловища | 5 | 15 |
| 8 | Скакалка | 1 | 5 мин. |
| 9 | Гимнастика боксера |  | 15 мин. |