План на 16.05.20

Подготовительная часть

1.Разминка 10 мин

Основная часть

1.Работа через скакалку координационная 20 мин

2. Челночное передвижение через скакалку 5 мин

3.Челночное передвижение через скакалку с ударом левой,выход любой 5 мин

4. Удары левый корпус, правый на голову с выходом под переднюю 5 мин

5.Удары правой по корпусу с выходом левой 5 мин

6. Левый прямой корпус, серия выход 5 мин

7. Правый прямой корпус, серия выход 5 мин

Заключительная часть

4 серии на физику

30 отжиманий

30 пресс

30 сек прыжки на кулаках

30 Берпи