**План тренировочного процесса**

**(с 6 апреля по 10 апреля 2020 года)**

Вид спорта: «Бокс»

Возраст обучающихся: 6-10лет

Группы: Б-4, У-3, Б-1

**6 апреля-7 апреля**

1. Разминка 8-10 минут

2. Работа над школой бокса повторение ударов 6 раундов по 1:30

3. 1 раунд - 3:00 прыжки на скакалке

4. 30 отжиманий, 30 пресс, 30 выпрыгивание вверх из упора присев

5. Растяжка (шпагат, мостик, бабочку)

**8 апреля-9 апреля**

1. Разминка 8-10 минут

2. Школа бокса передвижения 6 раундов по 1:30

3. Статические упражнения 30 секунд по 3 подхода (планка, боковая планка, стульчик (стоя у стены ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов))

4. Растяжка (шпагат, мостик, бабочку)

**10 апреля-11 апреля**

1. Разминка с теннисным мячом 8-10 минут

2. Бой с тенью передней рукой 3 раунда по 2 минуты

3. Бой с тенью вольный бой 3 раунда по 2 минуты

4. Растяжка (шпагат, мостик, бабочку)