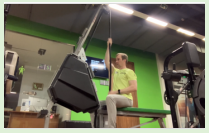
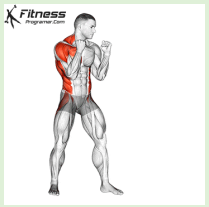
10 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Канатный тренажёр *Rope trainer*
2		Подъем колена к локтю с ротацией корпуса *ELBOW TO KNEE TWISTS*
3		Боксерские прыжки *BOXER SHUFFLE CARDIO*
4		Байк для рук *HANDS BIKE*
5		Удар Джеб *JAB BOXING*
6		Удар Панч *PUNCHES*
7		Удар Аперкот *RIGHT UPPERCUT*
8		Удар Кросс *RIGHT CROSS*

9		Удар Хук *HOOK KICK*
10		Гребля/Гребной тренажёр *ROWING MACHINE / ROWING ERGOMETER / INDOOR ROWING* Норма: • 4–5*1000 м, +5–10 с/500 м к скорости на 2К *(Интервалы примерно на уровне анаэробного порога)* 20–24–28–30 гр/мин *(Практика соблюдения скорости при разной частоте гребков)* Отдых 3 мин