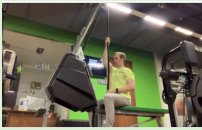


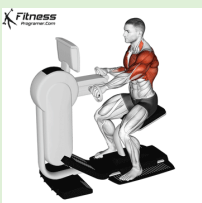



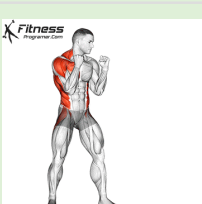




## 10 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

9		<b>Удар Хук</b> HOOK KICK
10		<b>Гребля/Гребной тренажёр</b> 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



