



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08:30 — 09:25	Снаряды		Общая		Основы		
11:00 — 11:55						Основы	
12:00 — 12:55						Общая	Общая
13:00 — 13:55	Основы	Кардиобокс	Снаряды	Кардиобокс	Общая	Спарринги	Кардиобокс
16:00 — 16:55	Детский класс			Детский класс			
18:00 — 18:55		Основы		Основы	Снаряды		
19:00 — 19:55	Кардиобокс	Общая	Общая	Снаряды	Кардиобокс		
20:00 — 20:55	Общая	Advanced (75 мин)	Основы	Общая	Advanced (75 мин)		
21:00 — 21:55	Снаряды		Кардиобокс				

**Общая** Технические элементы бокса и кардио нагрузка поровну — работа в парах и на снарядах, общая физическая подготовка и упражнения на ловкость и скорость реакции в одной тренировке.

**Кардиобокс** Интервальная тренировка на базе боксерских упражнений, помогающих улучшить выносливость, согнать вес и повысить мышечный тонус.

**Снаряды** Работа на боксерских снарядах улучшает технику удара, развивает чувство дистанции и учит рассчитывать силы.

**Основы** Тренировка для начинающих. Основы техники бокса — удары, работа корпуса и ног.

**Advanced (75 мин)** Тренировка для подготовленных спортсменов, включает в себя все элементы боксерской подготовки: бой с тенью, кардио упражнения, работа в парах и на снарядах, а также элементы вольного боя.

**Спарринги** Спарринги с тренером или с партнером под контролем тренера.

**Детский класс** Занятие для детей от 9 до 13 лет любого уровня подготовленности. Проводится по предварительной записи.