
TYDZIEŃ 2: KOMBINACJE BOKSERSKIE

Prowadzi: **Mateusz Dudek**

ROZGRZEWKA:

Tabata – 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku

1. Bieg bokserski
2. Pompki z ciosami prostymi w podłogę

TRENING

Każde z ćwiczeń wykonaj 20 razy.

1. KOMBINACJA NR 1

1. Lewy prosty, prawy prosty, lewy sierp – pracuj luźno uderzając w powietrze, wypracuj odpowiednią strukturę ruchu
2. Lewy prosty, prawy prosty, lewy sierp – uderzaj w cel

2. KOMBINACJA NR 2

1. Prawy prosty, lewy sierp, prawy prosty – pracuj luźno uderzając w powietrze, wypracuj odpowiednią strukturę ruchu
2. Prawy prosty, lewy sierp, prawy prosty – uderzaj w cel

3. KOMBINACJA NR 3

1. Lewy sierp, prawy prosty, lewy sierp - pracuj luźno uderzając w powietrze, wypracuj odpowiednią strukturę ruchu
2. Lewy sierp, prawy prosty, lewy sierp - uderzaj w cel

KOMBINACJA NR 4

1. Prawy podbródkowy, lewy sierp, prawy prosty - pracuj luźno uderzając w powietrze, wypracuj odpowiednią strukturę ruchu
2. Prawy podbródkowy, lewy sierp, prawy prosty – uderzaj w cel

WYZWANIE

1. Bieg bokserski – CIOSY PROSTE z uderzeniami w cel (najmocniej i najszybciej jak potrafisz) - 1 minuta pracy
2. Uderzenia sierpowe - 1 minuta pracy
3. Uderzenia podbródkowe – 1 minuta pracy