

Дистанционная Недельная нагрузка на 15 мин учеб.час.
Спортивно-оздоровительная группа
Тренер-преподаватель по боксу Иннокентьев Андрей Васильевич.

Понедельник	Четверг
<p style="text-align: center;">Разминка 2м. Бег на месте 3 м. Обучения по программе 5м Подводящиеся упражнения 5м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 2м. Скакалки 5м. Подводящиеся упражнения 3м.</p>
Вторник	Пятница
<p style="text-align: center;">Разминка 2м. Скакалки 5м. Подводящиеся упражнения 3м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 2м. Бег на месте 3 м. Совершенствования по программе 5м Подводящиеся упражнения 5м.</p>
Среда	Суббота
<p style="text-align: center;">Разминка 2м. Бег на месте 3 м. Повторения по программе 7м Подводящиеся упражнения 3м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 2м. Скакалки 5м. Подводящиеся упражнения 3м.</p>

Дистанционная Недельная нагрузка на 25 мин учеб.час.
Начальная подготовительная группа - 1
Тренер-преподаватель по боксу Иннокентьев Андрей Васильевич.

Понедельник	Четверг
<p style="text-align: center;">Разминка 3м. Бег на месте 5 м. Обучения по программе 10м Подводящиеся упражнения 7м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 5м.</p>
Вторник	Пятница
<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 5м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 3м. Бег на месте 5 м. Совершенствования по программе 10м Подводящиеся упражнения 7м.</p>
Среда	Суббота
<p style="text-align: center;">Разминка 3м. Бег на месте 5 м. Повторения по программе 10м Подводящиеся упражнения 7м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 5м.</p>

Дистанционная Недельная нагрузка на 30 мин учеб.час.
Начальная подготовительная группа - 2
Тренер-преподаватель по боксу Иннокентьев Андрей Васильевич.

Понедельник	Четверг
<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Бег на месте 8 м. Обучения по программе 12м Подводящиеся упражнения 5м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 10м.</p>
Вторник	Пятница
<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 10м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Бег на месте 8 м. Совершенствования по программе 12м Подводящиеся упражнения 5м.</p>
Среда	Суббота
<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Бег на месте 8 м. Повторения по программе 12м Подводящиеся упражнения 5м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 10м.</p>

Дистанционная Недельная нагрузка на 30 мин учеб.час.
Учебно-тренировочная группа
Тренер-преподаватель по боксу Иннокентьев Андрей Васильевич.

Понедельник	Четверг
<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Бег на месте 8 м. Обучения по программе 12м Подводящиеся упражнения 5м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 10м.</p>
Вторник	Пятница
<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 10м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Бег на месте 8 м. Совершенствования по программе 12м Подводящиеся упражнения 5м.</p>
Среда	Суббота
<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Бег на месте 8 м. Повторения по программе 12м Подводящиеся упражнения 5м.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка 5м. Скакалки 15м. Подводящиеся упражнения 10м.</p>