

# TURINYS

IVADAS.....	4
1. BOKSININKO RENGIMO IR FIZINIO PARENGTUMO SAMPRATA...	5
2. BOKSININKO BENDROJO FIZINIO PARENGTUMO REIKŠMĖ....	8
3. GREITUMO UGDYMAS.....	11
4. KOORDINACIJOS, VIKRUMO IR PUSIAUSVYROS UGDYMAS ...	22
5. JĖGOS UGDYMAS .....	35
6. LANKSTUMO UGDYMAS .....	85
7. IŠTVERMĖS UGDYMAS.....	98
8. NUOVARGIS IR ATSIGAVIMO PRIEMONĖS.....	108
LITERATŪRA.....	123