

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения лыжные гонки
Тренер-преподаватель Александрова М.Н.**

Этапы обучения

Дата	Группа начальной подготовки	Учебно-тренировочная группа 1, 2 года обучения	Учебно-тренировочная группа 3, 4, 5, 6 года обучения
	17.04.2020		<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Бег 3км: 5мин бег 5мин ходьба. • ОРУ-10мин. • Упражнения: планка 10с×1,30мин; • пресс- подъем ног и туловища одновременно 10с×30раз; • работа с гантелями (разведение рук в сторону)10с×30раз. • Растяжка- шпагат влево, вправо, поперек 5с×1мин. • Заминка: ОРУ10мин.