**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки спортивно-оздоровительный этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** |
| **1** | **1.06** | **ОРУ,кросс-поход, 1 серия комплекса №4** |
| **2** | **3.06** | **ОРУ,кросс, планка** |
| **3** | **5.06** | **ОРУ,кросс, упражнения для развития гибкости** |
| **4** | **8.06** | **ОРУ,велокросс** |
| **5** | **10.06** | **ОРУ,кросс,1 серия комплекса №1** |
| **6** | **12.06** | **ОРУ,велокросс,скакалка** |
| **7** | **15.06** | **ОРУ,кросс,1 серия комплекса №12** |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

Тренер: Гультяева О.В.

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки начальная подготовка 2-й г.о. группа №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** |
| **1** | **1.06** | **ОРУ,кросс-,упражнения для развития гибкости** |
| **2** | **2.06** | **ОРУ,кросс,2серии комплекса №3** |
| **3** | **4.06** | **ОРУ,кросс,шаговая имитация** |
| **4** | **6.06** | **ОРУ,велокросс** |
| **5** | **8.06** | **ОРУ,кросс, упражнения для развития координации** |
| **6** | **9.06** | **ОРУ,кросс,2 серии комплекса №15** |
| **7** | **11.06** | **ОРУ,вкросс,работа с амортизаторами** |
| **8** | **13.06** | **ОРУ,велокросс** |
| **9** | **15.06** | **ОРУ,кросс, многоскоки** |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

Тренер: Гультяева О.В.

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки тренировочный этап 2-й г.о.**

**группа №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** |
| **1** | **1.06** | **ОРУ,кросс,многоскоки** |
| **2** | **2.06** | **ОРУ,кросс, 2 серии комплекса№4** |
| **3** | **3.06** | **ОРУ, кросс-поход** |
| **4** | **5.06** | **ОРУ,кросс,,имитация** |
| **5** | **6.06** | **ОРУ,велокросс** |
| **6** | **8.06** | **ОРУ,кросс,упражнения для развития гибкости** |
| **7** | **9.06** | **ОРУ,кросс, 2 серии комплекса №12** |
| **8** | **10.06** | **ОРУ,кросс-поход** |
| **9** | **12.06** | **ОРУ, кросс,имитация** |
| **10** | **13.06** | **ОРУ,велокросс** |
| **11** | **15.06** | **ОРУ,кросс,многоскоки** |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

Тренер: Гультяева О.В.

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки начальная подготовка 2-й г. о. группа№3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** |
| **1** | **1.06** | **ОРУ,кросс,упражнения для развития гибкости** |
| **2** | **3.06** | **ОРУ,кросс,2 серии комплекса №3** |
| **3** | **5.06** | **ОРУ,кросс, шаговая имитация** |
| **4** | **6.06** | **ОРУ,велокросс** |
| **5** | **8.06** | **ОРУ,кросс,упражнеия для развития координации** |
| **6** | **10.06** | **ОРУ,кросс, 2 серии комплекса №15** |
| **7** | **12.06** | **ОРУ,кросс, работа с амортизаторами** |
| **8** | **13.06** | **ОРУ,велокросс** |
| **9** | **15.06** | **ОРУ,кросс,многоскоки** |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

Тренер: Гультяева О.В.