**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **15.06** | **ОРУ,кросс-,многоскоки**  |  |
| **2** | **16.06** | **ОРУ,кросс,2серии комплекса №3** |  |
|  **3** | **18.06** | **ОРУ,кросс, шаговая имитация** |  |
| **4** | **20.06** | **ОРУ,велокросс** |  |

 **Тренер Гультяева О.В.**

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **15.06** | **ОРУ,кросс, многоскоки**  |  |
| **2** | **17.06** | **ОРУ,кросс,2 серии комплекса №3** |  |
|  **3** | **19.06** | **ОРУ,кросс, шаговая имитация** |  |
| **4** | **20.06** | **ОРУ,велокросс** |  |

**тренер Гультяева О.В.**

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки спортивно-оздоровительный этап группа№6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **15.06** | **ОРУ,кросс-поход, 1 серия комплекса №12** |  |
| **2** | **17.06** | **ОРУ,кросс, планка** |  |
|  **3** | **19.06** | **ОРУ,кросс, упражнения для развития гибкости** |  |

**тренер: Гультяева О.В.**

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

**группа №1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **15.06** | **ОРУ,кросс,многоскоки** |  |
| **2** | **16.06** | **ОРУ,кросс, 2 серии комплекса№15** |  |
|  **3** | **17.06** | **ОРУ, кросс-поход** |  |
| **4** | **19.06** | **ОРУ,кросс,,имитация** |  |
| **5** | **20.06** | **ОРУ,велокросс** |  |

**тренер Гультяева О.В.**

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**