**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1.** | **22.06** | **ОРУ,кросс-,многоскоки** |  |
| **2.** | **23.06** | **ОРУ,кросс,2серии комплекса №3** |  |
| **3.** | **25.06** | **ОРУ,кросс,шаговая имитация** |  |
| **4.** | **27.06** | **ОРУ,велокросс** |  |

**тренер Гультяева О.В.**

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки начальная подготовка 2-й г.о.**

**Группа№3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1.** | **22.06** | **ОРУ,кросс, многоскоки** |  |
| **2.** | **24.06** | **ОРУ,кросс,2 серии комплекса №3** |  |
| **3.** | **26.06** | **ОРУ,кросс, шаговая имитация** |  |
| **4.** | **27.06** | **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.** | **22.06** | **ОРУ,кросс-поход, 1 серия комплекса №15** |  |
| **2.** | **24.06** | **ОРУ,кросс, планка** |  |
| **3.** | **26.06** | **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.** | **22.06** | **ОРУ,кросс,**  **многоскоки** |  |
| **2.** | **23.06** | **ОРУ,кросс, 2 серии комплекса№15** |  |
| **3.** | **24.06** | **ОРУ, кросс-поход** |  |
| **4.** | **26.06** | **ОРУ,кросс,,**  **имитация** |  |
| **5.** | **27.06** | **ОРУ,велокросс** |  |

**тренер Гультяева О.В.**

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**