**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки**

**Тренировочный этап 2-й г. обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **13.04** | ОРУ, КОПЛЕКС№1 |  |
| **2** | **14.04** | ОРУ,КОМЛЕКС №7 |  |
| **3** | **16.04** | ОРУ, КОМПЛЕС № 12 |  |
| **4** | **17.04** | ОРУ,КОМПЛЕКС№3 |  |
| **5** | **18.04** | ОРУ,КОМПЛЕКС№15 |  |
| **6** | **20.04** | ОРУ,КОМПЛЕКС№10 |  |
| **7** | **21.04** | ОРУ,КОМПЛЕКС№11 |  |
| **8** | **23.04** | ОРУ, КОМПЛЕКС «МАКСИМУМ» |  |
| **9** | **24.04** | ОРУ,УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ |  |
| **10** | **25.04** | ОРУ, СКАКАЛКА,ПЛАНКА |  |
| **11** | **27.04** | ОРУ, РАБОТА С АМОРТИЗАТОРОМ |  |
| **12** | **28.04** | ОРУ,КОМПЛЕКС №8 |  |
| **13** | **30.04** | ОРУ,КОМПЛЕКС№4 |  |

**КОМПЛЕКСЫ РАЗМЕЩАЮТСЯ В ГРУППЕ В ВАЙБЕРЕ**

**ТРЕНЕР: ГУЛЬТЯЕВА О.В.**