**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **13.04** | **ОРУ,комплекс№1** |  |
| **2** | **15.04** | **ОРУ,комплекс№3** |  |
| **3** | **17.04** | **ОРУ,комплекс№7** |  |
| **4** | **18.04** | **ОРУ,скакалка,планка,пистолетик** |  |
| **5** | **20.04** | **ОРУ,комплекс№8** |  |
| **6** | **22.04** | **ОРУ,работа с амортизатором** |  |
| **7** | **24.04** | **ОРУ,комплекс№11** |  |
| **8** | **25.04** | **ОРУ,комплекс№12** |  |
| **9** | **27.04** | **ОРУ,комплекс№15** |  |
| **10** | **29.04** | **ОРУ,комплекс «максимум»** |  |
| **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

Тренер: Гультяева О.В.