# ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Отделение лыжные гонки**

**Этап начальной подготовки 2-й г. обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **13.04** | **ОРУ,КОМПЛЕКС №1** |  |
| **2** | **14.04** | **ОРУ,КОМПЛЕКС №3** |  |
| **3** | **16.04** | **ОРУ,КОММПЛЕКС№15** |  |
| **4** | **18.04** | **ОРУ,КОМПЛЕКС№ 7** |  |
| **5** | **20.04** | **ОРУ,КОМПЛЕКС№8** |  |
| **6** | **21.04** | **ОРУ,КОМПЛЕС№11** |  |
| **7** | **23.04** | **ОРУ,УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ** |  |
| **8** | **25.042** | **ОРУ,КОМПЛЕКС «МАКСИМУМ»** |  |
| **9** | **27.04** | **ОРУ,КОМПЛЕКС№4** |  |
| **10** | **28.04** | **ОРУ,ПЛАНКА,СКАКАЛКА,ПИСТОЛЕТИК** |  |
| **11** | **30.04** | **ОРУ, РАБОТА С АМОРТИЗАТОРОМ** |  |
| **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |

**КОМПЛЕСЫ РАЗМЕЩАЮТСЯ В ГРУППЕ В ВАЙБЕРЕ**

ТРЕНЕР: ГУЛЬТЯЕВА О.В.