**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **13.05** | **ОРУ,комплекс№1,кросс** |  |
| **2** | **15.05** | **ОРУ,многоскоки** |  |
|  **3** | **18.05** | **ОРУ,кросс-поход,скакалка** |  |
| **4** | **20.05** | **ОРУ,кросс** |  |
| **5** | **22.05** | **ОРУ,кросс,1 серия комплекса №3** |  |
| **6** | **25.05** | **ОРУ,велокросс** |  |
| **7** | **27.05** | **ОРУ,кросс** |  |
| **8** | **29.05** | **ОРУ, комплекс№12** |  |
| **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

 Тренер: Гультяева О.В.