**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки тренировочный этап 2-й г. Обучения группа №1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **12.05** | **ОРУ,кросс-поход** |  |
| **2** | **13.05.** | **ОРУ,кросс,1 серия комплекс№10** |  |
| **3** | **15.05.** | **ОРУ,имитация шаговая** |  |
| **4** | **16.05.** | **ОРУ,кросс,работа с амортизаторами** |  |
| **5** | **18.05.** | **ОРУ,кросс-поход** |  |
| **6** | **19.05.** | **ОРУ,кросс** |  |
| **7** | **20.05.** | **ОРУ,кросс,имитация** |  |
| **8** | **22.05.** | **ОРУ,кросс,многоскоки** |  |
| **9** | **23.05.** | **ОРУ,велокросс** |  |
| **10** | **25.05** | **ОРУ,кросс-поход** |  |
| **11** | **26.05.** | **ОРУ,кросс,2серии комплекса№3** |  |
| **12** | **27.05.** | **ОРУ,кросс** |  |
| **13** | **29.05.** | **ОРУ,кросс, имитация** |  |

**14 30.о5. ОРУ,велокросс**

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

Тренер: Гультяева О.В.