**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки начальная подготовка 2-й г. Обучения группа№3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **13.05** | **ОРУ,кросс-поход** |  |
| **2** | **15.05** | **ОРУ,кросс** |  |
| **3** | **16.05** | **ОРУ,кросс,2 серии комплекса№1** |  |
| **4** | **18.05** | **ОРУ,кросс-поход** |  |
| **5** | **20.05** | **ОРУ,кросс** |  |
| **6** | **22.05** | **ОРУ,комплекс №3** |  |
| **7** | **23.05** | **ОРУ,велокросс** |  |
| **8** | **25.05** | **ОРУ,кросс-поход** |  |
| **9** | **27.05** | **ОРУ,кросс** |  |
| **10** | **29.05** | **ОРУ,кросс,многоскоки** |  |
| **11** | **30.05** | **ОРУ,велокросс,2 серии комплекса№4** |  |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

Тренер: Гультяева О.В.