**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** | **12.05** | **ОРУ,кросс-поход** |  |
| **2** | **14.05** | **ОРУ,кросс,2серии комплекса №1** |  |
| **3** | **16.05** | **ОРУ,велокросс** |  |
| **4** | **18.05** | **ОРУ,кросс-поход** |  |
| **5** | **19.05** | **ОРУ,кросс,2 серии комплекса№3** |  |
| **6** | **21.05** | **ОРУ,кросс,многоскоки** |  |
| **7** | **23.05** | **ОРУ,велокросс** |  |
| **8** | **25.05** | **ОРУ,кросс,имитация шаговая** |  |
| **9** | **26.05** | **ОРУ,кросс,2 серии комплекса№10** |  |
| **10** | **28.05** | **ОРУ,велокросс** |  |
| **11** | **30.05** | **ОРУ, кросс,2 серии комплекса№15** |  |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

Тренер: Гультяева О.В.