**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Отделение лыжные гонки**

**Спортивно-оздоровительный этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Содержание тренировки** | **Выполнение** |
| **1** |  **13.04** | **ОРУ,комплекс№4** |  |
| **2** |  **15.04** | **ОРУ,комплекс№8** |  |
|  **3** | **17.04** | **ОРУ,комплекс№10** |  |
| **4** | **20.04** |  **ОР У,комплекс№1** |  |
| **5** | **22.04** | **ОРУ,комплекс№11** |  |
| **6** | **24.04** | **ОРУ,скакалка,планка,пистолетик** |  |
| **7** | **27.04** | **ОРУ,комлекс№12** |  |
| **8** | **29.04** | **ОРУ,комплекс№15** |  |
| **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |

**Комплексы размещаются в группе в вайбере**

 Тренер: Гультяева О.В.