ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОК

 15.06.-05.07.2021г.

Группа ТЭ-2, вид спорта «Лыжные гонки», тренер: Романов Владислав Анатольевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № п/п  | Продолжительностьзанятия | Содержание тренировочного занятия |
|  | 3 | Совершенствование техники конькового хода . ОФП.  |
|  | 3 | Совершенствование классических ходов. ОРУ.СБУ. |
|  | 3 | Беговая имитационная работа с палками. |
|  | 2 | Беговая имитационная работа с палками. ОФП. |
|  | 3 | Совершенствование скоростных качеств. |
|  | 3 |  Кросс – 10 км. ОФП. |
|  | 2 | Совершенствование техники конькового хода . ОФП. |
|  | 3 | Кросс – 10 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств. |
|  | 3 | Совершенствование классических ходов. ОРУ.СБУ. |
|  | 3 | Кросс – 20 км. |
|  | 3 | Совершенствование техники конькового хода . ОФП.  |
|  | 2 | Совершенствование классических ходов. ОРУ.СБУ. |
|  | 3 | Беговая имитационная работа с палками. |
|  | 3 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
|  | 3 | Кросс – 20 км. |
|  | 2 |  Горный бег |
|  | 3 | Совершенствование техники конькового хода . ОФП. |
|  | 3 | Кросс – 8 км. ОФП. |