

| Дата  | Тренировочные группы                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | НП-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УТ 5-4-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 28.04 | <p>8.00. Утренняя гимнастика.<br/>Медленный бег<br/>10.00 Равномерная тренировка:<br/>Разминка, Кросс 5 км. Комплекс ОРУ. Силовые упражнения (резина, скакалка, гантели скамейка экспандер) 2 мин, 5 повторений.<br/>Упражнения гибкость, растяжку.<br/>Итог: 120 мин</p>                                      | <p>8.00. Утренняя гимнастика.<br/>Медленный бег<br/>10.00 Равномерная тренировка:<br/>Разминка, Кросс 5 км.<br/>Гимнастика ОРУ. Силовые упражнения (скакалка, резина, экспандер, коврик, скамейка, гантели) 2 мин, 5 повторений.<br/>Упражнения гибкость, растяжку.<br/>Итог: 180 мин</p>                       |
| 29.04 | <p>8.00. Утренняя гимнастика.<br/>Медленный бег<br/>10.00 Переменная тренировка:<br/>Разминка. Велосипед по пересеченной местности 15 км.<br/>Гимнастика ОРУ. Силовые упражнения (резина, скакалка, гантели, скамейка, экспандер,) 2 мин, 5 повторений. Упражнения на гибкость, растяжку.<br/>Итог 120 мин</p> | <p>8.00. Утренняя гимнастика.<br/>Медленный бег<br/>10.00 Переменная тренировка:<br/>Разминка. Велосипед 15 км. По пересеченной местности.<br/>Гимнастика ОРУ. Силовые упражнения (резина, скакалка, гантели, скамейка, экспандер) 2 мин, 5 повторений. Упражнения на гибкость, растяжку.<br/>Итог: 180 мин</p> |
| 30.04 | <p>8.00 Утренняя гимнастика.<br/>Медленный бег.<br/>Итог: 120 мин</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>8.00. Утренняя гимнастика.<br/>Медленный бег<br/>10.00 Длительная тренировка.<br/>Поход в лес.<br/>15.00 Просмотр этапа кубка мира по лыжным гонкам с участием Российских лыжников<br/>Итог: 180 мин</p>                                                                                                     |
| 01.05 | <p>8.00. Утренняя гимнастика.<br/>Медленный бег.<br/>10.00 Равномерная тренировка:<br/>Разминка. Кросс по пересечённой местности 5 км.<br/>Упражнения ОРУ. Упражнения на координацию. Прыжки с места. Силовые упражнения,</p>                                                                                  | <p>8.00. Утренняя гимнастика.<br/>Медленный бег<br/>10.00 Равномерная тренировка:<br/>Разминка. Кросс 5 км. По пересеченной местности.<br/>Гимнастика ОРУ. Упражнения на координацию. Прыжки с места. Силовые упражнения.</p>                                                                                   |

|       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | упражнения на гибкость,<br>растяжка<br>Итог: 120 мин                                                                                                                                                      | Упражнения на гибкость.<br>Растяжка.<br>Итог: 180 мин                                                                                                                                                                                        |
| 02.05 | 8.00. Утренняя гимнастика.<br>Медленный бег<br>10.00 Велосипед 25 км. Кросс 2 км. Упражнения ОРУ.<br>15.00 Просмотр (Чемпионата мира по лыжным гонкам) с участием Российских спортсменов.<br>Итог 120 мин | 8.00. Утренняя гимнастика.<br>Медленный бег<br>10.00 Равномерная тренировка: Велосипед 25 км. Кросс 2 км. Упражнения ОРУ Упражнения на координацию. Прыжки с места. Силовые упражнения.<br>Упражнения на гибкость, растяжка<br>Итог: 180 мин |
| 03.05 | 8.00. Утренняя гимнастика.<br>Медленный бег<br>10.00 Длительная тренировка. Поход в лес. Парная баня<br>Итог: 60 мин                                                                                      | 8.00. Утренняя гимнастика.<br>Медленный бег<br>10.00 Длительная тренировка, Поход в лес. Парная баня<br>Итог: 180 мин                                                                                                                        |