

Дата	Тренировочные группы	
	НП-3	УТ 5-4-3
12.05	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег 10.00 Равномерная тренировка: Разминка, Кросс 5 км. Гимнастика ОРУ. Силовые упражнения (скакалка, резина, экспандер, коврик, скамейка, гантели) 2 мин, 5 повторений. Упражнения гибкость, растяжку. Итог: 120 мин	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег 10.00 Равномерная тренировка: Разминка, Кросс 5 км. Гимнастика ОРУ. Упражнения с предметами (скакалка, резина, экспандер, коврик, скамейка, гантели) 3 мин, 5 повторений. Упражнения гибкость, растяжку. Итог: 180 мин
13.05	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег. 10.00 Переменная тренировка: Разминка. Велосипед 15 км по пересечённой местности. Гимнастика ОРУ.. Упражнения с предметами (резина, скакалка, гантели, скамейка, экспандер) 2 мин, 5 повторений. Упражнения на гибкость, растяжку. Итог: 120 мин	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег 10.00 Переменная тренировка: Разминка. Велосипед 30 км по пересеченной местности. Гимнастика ОРУ. Упражнения с предметами (резина, скакалка, гантели, скамейка, экспандер) 3 мин, 5 повторений. Упражнения на гибкость, растяжку. Итог: 180 мин
14.05	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег Итог: 120 мин	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег 10.00 Переменная тренировка Поход в лес. Кросс 3 км, Разминка. Ходьба в гору 10 повторений. Кросс 3 км. Упражнения ОРУ. Упражнения на гибкость на растяжку. Итог: 180 мин
15.05	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег.	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег

	10.00 Равномерная тренировка: Разминка, Кросс 5 км. Гимнастика ОРУ. Упражнения на координацию. Прыжки с места. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Растяжка. Итог: 120 мин	10.00 Равномерная тренировка Разминка кросс по пересеченной местности 10 км. Гимнастика ОРХ. Упражнения на координацию, иммитация на месте, прыжки с места, силовые упражнения. Упражнения на гибкость растяжка. Итог: 180 мин
16.05	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег 10.00 Равномерная тренировка: Разминка. Велосипед 25 Кросс 2 км Упражнения ОРУ. 15:00 Просмотр (чемпионата мира по лыжным гонкам с участием Российских спортсменов) Итог: 120 мин	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег 10.00 Равномерная тренировка: Велосипед 30 км. Кросс 3 км. Упражнения ОРХ. Просмотр (Кубка мира по лыжным гонкам с участием Российских спортсменов.) Итог: 180 мин
17.05	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег 10.00 Длительная тренировка. Велсипед 5 км Кросс 2 км. Гимнастика Итог: 120 мин	8.00. Утренняя гимнастика. Медленный бег 10.00 Равномерная тренировка Поход в лес. Велосипед 30 км. Кросс 3 км. Гимнастика ОРХ. Просмотр фильма:(техника лыжных ходов) Итог: 180 мин