

**План тренировок.
с 22 мая по 11 июня 2020 года**

Дата	Содержание тренировки
22.05	1 тренировка Кросс 60 минут. Специальные легкоатлетические упражнения. Многоскоки. 16 серий Растяжка 15 мин. 2 тренировка Велосипед 60 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
23.05	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
24.05	1 тренировка Кросс-поход 180 минут. Растяжка 15 мин.
25.05	1 тренировка Велосипед 120 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 60 минут. Упражнения на координацию. Растяжка 15 мин.
26.05	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
27.05	1 тренировка Кросс-поход 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Восстановительные мероприятия. Баня
28.05	Выходной
29.05	1 тренировка Кросс 60 минут. Специальные легкоатлетические упражнения. Многоскоки. 16 серий Растяжка 15 мин. 2 тренировка Велосипед 60 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
30.05	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
31.05	1 тренировка Кросс-поход 180 минут. Растяжка 15 мин.
01.06	1 тренировка Кросс 60 минут. ОФП – 50 минут Растяжка 15 мин. 2 тренировка Лыжероллеры 60 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
02.06	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 40 минут. Растяжка 15 мин.

03.06	1 тренировка Кросс-поход 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Восстановительные мероприятия. Баня
04.06	Выходной
05.06	1 тренировка Кросс 60 минут. Специальные легкоатлетические упражнения. Многоскоки. 16 серий Растяжка 15 мин. 2 тренировка Лыжероллеры 60 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
06.06	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
07.06	1 тренировка Кросс-поход 180 минут. Растяжка 15 мин.
08.06	1 тренировка Кросс 60 минут. ОФП – 50 минут Растяжка 15 мин. 2 тренировка Лыжероллеры 60 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
09.06	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 40 минут. Растяжка 15 мин.
10.06	1 тренировка Кросс-поход 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Восстановительные мероприятия. Баня
11.06	Выходной