

План самостоятельных тренировок тренера Салахова Е.А. 07- 13 февраля 2022 г.

День недели	СС3	СС1/ СС2
07.02.22	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ Лыжи 15 км п- 150 подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ отжимания 10 x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p>	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ Лыжи 15 км п- 150 подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ отжимания 10 x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p>
08.02.22	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут, лыжи 15 км, 5 км разминка, 5 по 500 метров макс, через 500 метров свободно, 5 км заминка равномерно. Подтягивание 100 раз по 1 разу через 3 сек. Отжимания 300 раз. Растяжка.</p> <p>Вечер: Кросс равномерно 10 км. растяжка</p>	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут, лыжи 15 км, 5 км разминка, 5 по 500 метров макс, через 500 метров свободно, 5 км заминка равномерно. Подтягивание 100 раз по 1 разу через 3 сек. Отжимания 300 раз. Растяжка</p> <p>Вечер: Кросс равномерно 10 км. растяжка</p>
09.02.22	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ Лыжи 15 км п- 150 подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ отжимания 10 x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: разминка суставная 10 мин/ лыжи 15 км равномерно, планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (20 мин) растяжка 20 мин.</p>	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ Лыжи 15 км п- 150 подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ отжимания 10 x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: разминка суставная 10 мин/ лыжи 15 км равномерно, планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (20 мин) растяжка 20 мин.</p>

10.02.22	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут, лыжи 15 км, 5 км разминка, 5 по 500 метров макс, через 500 метров свободно, 5 км заминка равномерно. Подтягивание 100 раз по 1 разу через 3 сек. Отжимания 300 раз. Растяжка.</p> <p>Вечер: Кросс равномерно 10 км. растяжка</p>	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут, лыжи 15 км, 5 км разминка, 5 по 500 метров макс, через 500 метров свободно, 5 км заминка равномерно. Подтягивание 100 раз по 1 разу через 3 сек. Отжимания 300 раз. Растяжка</p> <p>Вечер: Кросс равномерно 10 км. растяжка</p>
11.02.22	<p>. Утро: Разминка суставная 10 минут/ Лыжи 15 км п- 150 подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ отжимания 10 x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: разминка суставная 10 мин/ лыжи 15 км равномерно, планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (20 мин) растяжка 20 мин.</p>	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ Лыжи 15 км п- 150 подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ отжимания 10 x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: разминка суставная 10 мин/ лыжи 15 км равномерно, планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (20 мин) растяжка 20 мин.</p>
12.02.22	<p>Утро: разминка суставная 10 минут. Лыжи длительная равномерно 25 км. растяжка</p>	<p>Утро: разминка суставная 10 минут. Лыжи длительная равномерно 20 км. растяжка.</p>
13.02.22	ОТДЫХ	ОТДЫХ