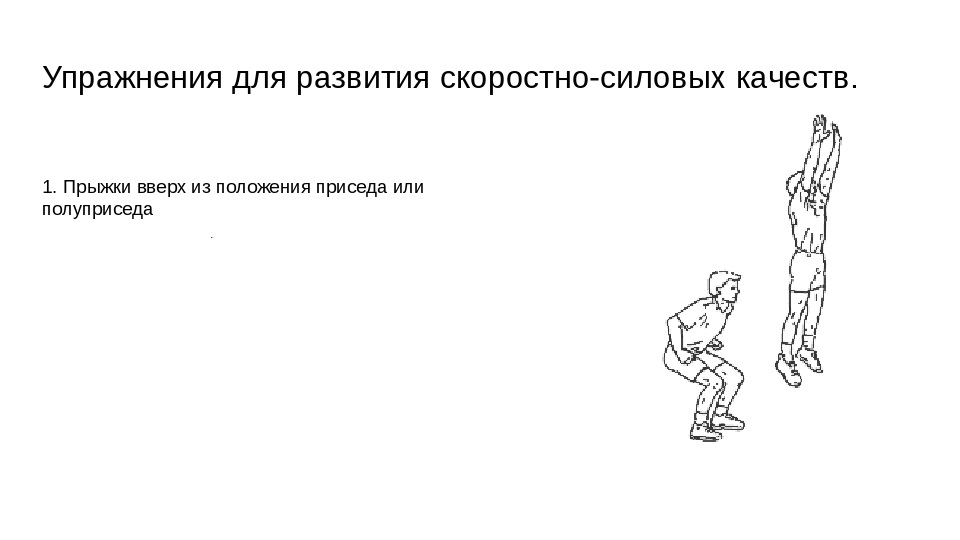
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| План тренировочных занятий | | | | | | |
| 09.02 | Чередование бега и ходьбы 2 км (улица) | Разминка ОРУ | Выполнение СБУ в шаге 6 упр. по 50 раз. | Быстрый бег по 50 м - 6 повторений | Прыжки на двух ногах по 50 отталкиваний | Медленный, восстановительный бег. Упражнения на гибкость. |
| 10.02 | Катание на лыжах (до 5 км) | | | | | |
| 11.02 | Медленный бег 10 минут. | Разминка ОРУ | Выполнение СБУ в шаге 6 упр. по 50 раз. | Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц | Прыжковые упражнения по 50 отталкиваний | Медленный, восстановительный бег. Упражнения на гибкость. |
| 12.02 | Катание на лыжах (до 5 км) | | | | | |
| 13.02 | Чередование бега и ходьбы 2 км (улица) | Разминка ОРУ | Выполнение СБУ в шаге 6 упр. по 50 раз. | Быстрый бег по 50 м - 4 повторений | Прыжковые упражнения по 50 отталкиваний | Медленный, восстановительный бег. Упражнения на гибкость. |
| 14.02 | Медленный бег 12 минут | Разминка ОРУ | Выполнение СБУ в шаге 6 упр. по 50 раз. | Имитация движений рук и ног - выполнять до утомления. | Прыжковые упражнения по 50 отталкиваний | Медленный, восстановительный бег. Упражнения на гибкость. |







Упражнения для развития гибкости

