

**План заданий для самостоятельных занятий отделения  
лыжные гонки с 07.02.2022 по 28.02.2022**

**Тренер-преподаватель - Гуськов С.В.**

<b>Дата</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Кол-во повторений</b>	<b>Время выполнения</b>	<b>примечание</b>
07.02	Общеразвивающие упражнения	1	30 мин	
09.02	Специальные упражнения на технику классического хода	1	30 мин	
11.02	Упражнения на развитие силы. «Резинки»	2	15 мин	Попеременный ход
14.02	Общеразвивающие упражнения	1	30 мин	
16.02	Специальные упражнения на технику свободного хода	1	30 мин	
18.02	Подтягивания на турнике мальчики 10 раз девушки отжимания от пола 15 раз	2	30 мин	
21.02	Общеразвивающие упражнения	1	30 мин	
23.02	Упражнения на развитие силы. «Резинки»	2	15 мин	Одновременный ход
25.02	Специальные упражнения на выносливость	1	30 мин	
28.02	Подтягивания на турнике мальчики 10 раз девушки отжимания от пола 15 раз	2	30 мин	