ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОК

 Июнь-июль 2021 Г.

Группа ТЭ-1, вид спорта «Биатлон», тренер: Федотов Сергей Валентинович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № п/п  | Дата проведения тренировки  | Содержание тренировочного занятия |
|  | 15.06.21 | Совершенствование техники конькового хода . ОФП.  |
|  | 16.06.21 | Совершенствование классических ходов. ОРУ.СБУ. |
|  | 18.06.21 | Беговая имитационная работа с палками. |
|  | 19.06.21 | Беговая имитационная работа с палками. ОФП. |
|  | 21.06.21 | Совершенствование скоростных качеств. |
|  | 22.06.21 |  Кросс – 10 км. ОФП. |
|  | 23.06.21 | Совершенствование техники конькового хода . ОФП. |
|  | 25.06.21 | Кросс – 10 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств. |
|  | 28.06.21 | Совершенствование классических ходов. ОРУ.СБУ. |
|  | 29.06.21 | Кросс – 20 км. |
|  | 30.06.21 | Совершенствование техники конькового хода . ОФП.  |
|  | 02.07.21 | Совершенствование классических ходов. ОРУ.СБУ. |
|  | 03.07.21 | Беговая имитационная работа с палками. |
|  | 05.07.21 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |