План самостоятельной работы тренировочной группы по лыжным гонкам СОГ-1 Лаптандер Г.А.

Понедельник

1-бег на месте 5-10 минут

2-разинка на месте 8 минут

3-компекс упражнений ОРУ

-отжимание 10 раз

-приседание 20 раз

-пресс 30 раз

-берпи 10 раз

-планка 2 минуты

-отжимание из упора сзади 20 раз

Четверг

-посмотреть ролик

-https://www.youtube.com/watch?v=ggJ3\_vHLlck

Суббота

-отжимание 10 раз

-приседание 20 раз

-пресс 30 раз

-берпи 10 раз

-планка 2 минуты

-отжимание из упора сзади 20 раз

-посмотреть видео ролик

-https://www.youtube.com/watch?v=2nLYIR5lj7I