**План**

**самостоятельной работы, лиц проходящих спортивную подготовку**

**на период с 03.01.23 по 07.01.23**

**отделение лыжные гонки, тренер Бабицын Александр Анатольевич, группа НП-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Все тренировки выполняются на пульсе не выше 145 уд/мин и с соблюдением питьевого режима |  |
| Дата | Содержание тренировки | Количество часов |
| 03.01.23 | Лыжи классика равномерно 5-6 км, ОФП (отжимания, отжимания от скамьи с заднего положения, поднимания туловища из положения лежа – 3 подхода Х 2 круга) | 2 |
| 05.01.23 | Лыжи классика равномерно 5-6 км, ОФП (выпады вперед, приседания, поднимания туловища из положения лежа – 3 подхода Х 2 круга) | 2 |
| 07.01.23 | Лыжи классика равномерно 5-6 км, ОФП (отжимания, приседания, поднимания туловища из положения лежа – 3 подхода Х 2 круга) | 2 |