**План**

**Тренировочных нагрузок**

Группа УУ-2 Лыжные гонки

Тренера: Кирсанов А.Н. , Кирсанова Л.В.

23.03. Кросс, равномерная тренировка – 10 -12км, ОРУ -20мин, ОФП – 30мин.

25.03. Велокросс – 2ч30мин, ОРУ – 10мин, ОФП – 20мин.

27.03. Бег-ходьба - 12 – 18 км ОРУ – 20мин.

28.03. Велокросс – 18 – 25 км, ОРУ – 10мин

04.04. Бег - 1 час, ОРУ -15мин., Упр-ия с отягощением - 1ч. 30 мин.

06.04. Кросс слабой интенсивности- 10 – 12 км, ОРУ-20мин, ОФП- 30мин.

08.04. Велокросс -18 -25км, ОРУ – 20мин.

10.04. Бег – 3 -5 км, ОРУ – 15 мин. Круговая тренировка – 1ч. 30мин.

11. 04. Кросс слабой интенсивности – 12 – 14 км, ОРУ – 15 мин, ОФП – 20мин.

13.04. Велокросс – 2ч. 30мин. ОФП – 30мин.

15.04. Кросс-поход – 2ч.30мин. ОРУ – 15мин.

17.04. Кросс, равномерная тренировка – 10 -12км, ОРУ -20мин, ОФП – 30мин.

18.04. Бег-ходьба - 12 – 18 км ОРУ – 20мин

20.04. Бег - 1 час, ОРУ -15мин., Упр-ия с отягощением - 1ч. 30 мин.

22.04. Кросс слабой интенсивности- 10 – 12 км, ОРУ-20мин, ОФП- 30мин.

24.04. Бег – 3 -5 км, ОРУ – 15 мин. Круговая тренировка – 1ч. 30мин.

25.04. Кросс-поход – 2ч.30мин. ОРУ – 15мин.

27.04. Кросс, равномерная тренировка – 10 -12км, ОРУ -20мин, ОФП – 30мин.

29.04. Велокросс – 2ч30мин, ОРУ – 10мин, ОФП – 20мин.

06.05. Кросс, равномерная тренировка – 10 -12км, ОРУ -20мин, ОФП – 30мин.

08.05. Велокросс – 2ч30мин, ОРУ – 10мин, ОФП – 20мин.

12.05. Бег-ходьба - 12 – 18 км ОРУ – 20мин.

14.05. Велокросс – 18 – 25 км, ОРУ – 10мин

16.05. Бег - 1 час, ОРУ -15мин., Упр-ия с отягощением - 1ч. 30 мин.

18.05. Кросс слабой интенсивности- 10 – 12 км, ОРУ-20мин, ОФП- 30мин.

19.05. Велокросс -18 -25км, ОРУ – 20мин.

21.05. Бег – 3 -5 км, ОРУ – 15 мин. Круговая тренировка – 1ч. 30мин.

23.05. Кросс слабой интенсивности – 12 – 14 км, ОРУ – 15 мин, ОФП – 20мин.

24.05. Велокросс – 2ч. 30мин. ОФП – 30мин.

26.05. Кросс-поход – 2ч.30мин. ОРУ – 15мин.

28.05. Круговая тренировка 10 упр.

30.05. Бег с имитацией 12 - 15 км

31.05. Велокросс 18- 25 км. ОРУ 15 минут