**План тренировочного занятия для спортсменов-лыжников**

**групп начальной подготовки с 25 по 31 мая 2020 года**

**(тренер высшей категории Лебедев Олег Юрьевич)**

1. Разминка – ходьба на месте 5 – 10 минут;
2. Гимнастическая разминка 5 – 10 минут;
3. Приседания 30 – 50 раз;
4. Отжимания спиной к стулу 15 раз;
5. Упражнения на пресс (согласно фото);
6. Упражнения на спину – лодочка 7 – 10 прогибов.

Комплекс упражнений с 3 по 6 повторять 2 раза с отдыхом 2 – 3 минуты после каждого подхода.

Заключение: упражнения на растяжку мышц15 – 20 минут

Между упражнениями отдых 1 минута.

