16.11.2021

1.История ГТО

<https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM>

2. Разминка 5-10 мин. Кросс 20 мин. Работаем в 1 зоне ЧСС (120-130 уд/мин.) После кросса выполняем специально беговые упражнения по 3 повторения. Заминка трусцой 5 мин.

# 17.11.2021

### 1. Подготовка коньковых лыж для тренировок и соревнований

<https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe-i-poleznoe/podgotovka-begovykh-lyzh-kak-podgotovit-inventar-v-domashnikh-usloviyakh.html>

2. Разминка 5-10 мин. Прыжковая имитация в подъем. Дистанция 5км. Работаем в 2-3 зоне ЧСС. Заминка трусцой 4-5 мин.

18.11.2021

### 1. Подготовка классических лыж для тренировок и соревнований

<https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe-i-poleznoe/podgotovka-begovykh-lyzh-kak-podgotovit-inventar-v-domashnikh-usloviyakh.html>

### 2. Круговая тренировка: Разминка 5-10 мин. Выполняем упражнения по кругу. Делаем 3 подхода 40 сек+20 сек (40 сек. выполняем упражнения , 20 секунд отдыхаем).

### 1) Отжимание

2) Берпи

3) Пресс

4) Выпады со сменой ног в прыжке

5) Отжимание в упоре сзади

6) Планка

7) Приседания на одной ноге у стены

После окончания каждого круга отдыхаем 3 минуты.

20.11.2021

**1.** Как не прогуливать тренировки

<https://www.championat.com/lifestyle/article-4446047-kak-ne-progulivat-trenirovki-kak-nauchitsya-raspredelyat-vremya-chtoby-ego-hvatilo-na-zanyatiya-sportom.html>

2. . Разминка 5-10 мин. Кросс 35 мин. Работаем в 2 зоне ЧСС(130-140уд/мин.) После кросса выполняем специально беговые упражнения по 3 повторения. После выполняем ускорения 4х100м. Заминка трусцой 5мин.