**План - тренировок в режиме самоизоляции для**

**лыжников-гонщиков этапа начальной подготовки 2 года обуч.**

**Тренер-преподаватель Голосов Алексей Николаевич**

 **Обязательно - разминка 10мин (ОРУ)**

1-отжиманий(50раз)

2-пресс(50раз)

3-подтягивания(10раз)

4-выпрыгивания(40раз)

5-прыжки на скакалке (по возможности)

**Не делаем все сразу по 50 (чередуем упражнения)**