**План - тренировок в режиме самоизоляции для**

**лыжников-гонщиков тренировочного этапа 1,2 года обуч.**

**Тренер-преподаватель Голосов Алексей Николаевич**

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

3 серии (переход между упражнениями 10сек)

1-отжимание от пола(20р.)

2-приседания(20р)

3-пресс(15р.)

4-выпрыгивания из упора лежа(10р.)

5-подтягивание(5-7р)

6-планка(1мин)