**План- тренировок в режиме самоизоляции для**

**лыжников-гонщиков тренировочного этапа 3,4,5 года об.**

**Тренер-преподаватель Голосова Любовь Геннадиевна**

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

Серию делаем по 30 сек., каждое упражнение, между упражнениями переход 10 сек., и так 2-3 серии(перерыв между сериями 1минута)

1-отжимания от пола

2-приседания

3-пресс( во второй серии с согнутыми коленями)

4-отжимание из упора сзади, от стула(дивана)

5-выпрыгивания из полуприседа

6-подтягивания

7-резина(лыжный эспандер)-1мин.

В конце серий делаем упражнение планку-2мин.