**План**

о проделанной работе от 01 до 31 декабря 2020г.

Тренера – преподавателя Чоросова Айаана Сергеевича вид спорта северное многоборье**.**

**Вторник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | Группа | Задание | Выполняемая работа |
| 01.12.2020  08.12.2020  15.12.2020  22.12.2020  29.12.2020 | | БУС-2  БУС-2 | Бег | 15 мин |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 10 |
| Повторка | 100х5 |
| Берпи | 30х5 |
| Планка | 3 мин |
| Заминка,Растяжка | 10 мин |
|  |  | |  |  |

**Четверг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа |
| 05.11.2020  12.11.2020  19.11.2020  26.11.2020 | БУС-2  БУС-2 | Бег | 15 мин |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| СПУ | 25 мин |
| Северный тройной прыжок | 5х3 |
| ОФП | 30 мин |
| Заминка, растяжка | 15 мин |

**Пятница**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа |
| 06.11.2020  13.11.2020  20.11.2020  27.11.2020 | БУС-2  БУС-2 | Бег | 15 мин |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| Прыжки через нарты | 55 мин |
| Заминка,растяжка | 10 мин |
|  |  |