**План**

о проделанной работе от 11 до 31 января 2021г.

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

**Вторник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | Группа | Задание | Выполняемая работа |
| 05.01.2021  12.01.2021  19.01.2021  26.01.2021 | | БУС-2  БУС-2 | Бег | 15 мин |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 10 |
| Повторка | 200х5 |
| Берпи | 30х5 |
| Планка | 3 мин |
| Заминка,Растяжка | 10 мин |
|  |  | |  |  |

**Четверг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа |
| 07.01.2021  14.01.2021  21.01.2021  28.01.2021 | 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 |
| 01.01.2021  08.01.2021  15.01.2021  22.01.2021  29.01.2021 | БУС-2  БУС-2 | Бег | 15 мин |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| Прыжки через нарты | 55 мин |
| Заминка,растяжка | 10 мин |
|  |  |