

## Расписание занятий

№ п/п	Ф.И.О тренера	Группа	Дата	Дистанционное занятие	Форма контроля
	Бурцева И.И.	ТСС-2	14.04. вт.	1.Теория.Процедура старта.Раздел Б-соревнования по л/г 23(315).ссылка: <a href="http://www.flgr.ru/files/publications/3882pdf">http://www.flgr.ru/files/publications/3882pdf</a> 2.Стречинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях.ссылка: <a href="https://youtu.be/DtV1X3JDORM">https://youtu.be/DtV1X3JDORM</a>	фотоотчёт на WhatsApp
			15.04. ср.	1.Просмотреть видео.Мотивация в лыжном спорте. 2.Разминка.Комплекс №2 3.Упражнения на укрепление мышц кора(30"через 30").ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4gcV0buwM">https://youtu.be/1b4gcV0buwM</a> 4.Комплекс на растягивание и расслабление №2	фотоотчёт на WhatsApp
			16.04. чт.	1.Теория.Обгон.Раздел Б-соревнования по л/г 35.11(343.12). 2.Разминка.Комплекс №2. 3.Техническая работа(видео в группе). 4.Упражнения на осанку.ссылка: <a href="http://youtu.be/ruSSdAmFD">http://youtu.be/ruSSdAmFD</a>	видеоотчёт на WhatsApp
			17.04. пт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Кардиотренировка дома ссылка: <a href="https://youtu.be/VbHFdvGfAfK">https://youtu.be/VbHFdvGfAfK</a> 3.Упражнения от сутулости.Комплекс для осанки и здоровой спины.ссылка: <a href="https://vk.com/wall-26614831_4055131">https://vk.com/wall-26614831_4055131</a>	фотоотчёт на WhatsApp
			18.04. сб.	1.Просмотреть видео.Сочи-2014.Как это было. (информация на youtube). 2.Йога для начинающих.ссылка: <a href="https://youtu.be/bQKwj28iS8">https://youtu.be/bQKwj28iS8</a>	фотоотчёт на WhatsApp
			19.04. вск.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Силовой комплекс в домашних условиях. ссылка: <a href="https://vk.com/wall-22977623_134326">https://vk.com/wall-22977623_134326</a> 3.Комплекс на растягивание и расслабление №2.	видеоотчёт на WhatsApp
			21.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №3. 2.Стречинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях. ссылка: <a href="https://youtu.be/DtV1X3JDORM">https://youtu.be/DtV1X3JDORM</a>	фотоотчёт на WhatsApp
			22.04. ср.	1.Разминка.Комплекс №3. 2.Кардиотренировка дома. ссылка: <a href="https://youtu.be/VbHFdvGfAfK">https://youtu.be/VbHFdvGfAfK</a> 3.Комплекс на растягивание и расслабление №2.	видеоотчёт на WhatsApp
			23.04. чт.	1.Просмотр видео на youtube.Победа Натальи Непряевой в спринте Оберстдорфа.	вопросы и анализ
			24.04. пт.	1.Разминка.ОРУ. 2.Комплекс упражнений на укрепление мышц кора. ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4cV0buwM">https://youtu.be/1b4cV0buwM</a> 3.Упражнения на осанку. ссылка: <a href="http://youtu.be/ruSSdAmFDeO">http://youtu.be/ruSSdAmFDeO</a>	фотоотчёт на WhatsApp
			25.04. сб.	1.Разминка.ОРУ. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видео в группе WhatsApp).	фотоотчёт на WhatsApp
			26.04. вск.	1.Йога для начинающих. ссылка: <a href="https://youtu.be/bQKwj28iS8s">https://youtu.be/bQKwj28iS8s</a>	фотоотчёт

			28.04. вт.	1.Просмотр видео на youtube.Победа А.Большунова на 50км В Холменколлене.	вопросы и анализ
			29.04. ср.	1.Разминка.ОРУ. 2.Силовая тренировка. ссылка: <a href="https://vk.com/wall-22977623_134326">https://vk.com/wall-22977623_134326</a>	фотоотчёт на WhatsApp
			30.04. чт.	1.Разминка.Комплекс №1. 2.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видео в группе WhatsApp). 3.Комплекс для растягивания и расслабления.	видеоотчёт на WhatsApp
		ГНП-1	14.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Упражнения на укрепление мышц кора.(10упр.по 15раз). ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4qcV0buwM">https://youtu.be/1b4qcV0buwM</a> 3.Упражнения на растягивание и расслабление.(видео в гр.)	видеоотчёт на WhatsApp
			16.04. чт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видео в группе). 3.Упражнения на осанку.	фотоотчёт на WhatsApp
			18.04. сб.	1.Просмотр видео на youtube.50км Холменколлен. 2.Йога для детей.ссылка: <a href="https://youtu.be/0KV-aJP5xSA">https://youtu.be/0KV-aJP5xSA</a>	фотоотчёт
			21.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №1. 2.Упражнения на укрепление мышц кора.(15упр.по15раз) ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4qcV0buwM">https://youtu.be/1b4qcV0buwM</a> 3.Упражнения на осанку.	фотоотчёт на WhatsApp
			23.04. чт.	1.Просмотр видео на youtube.Олимпиада в Сочи-2014.	разбор и анализ
			25.04. сб.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видео в группе WhatsApp). 3.Упражнения на растягивание и расслабление.	видеоотчёт на WhatsApp1.
			28.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №1. 2.Кардиотренировка дома. ссылка: <a href="https://youtu.be/VbHFdvGfAfk">https://youtu.be/VbHFdvGfAfk</a> 3.Упражнения на осанку.	фотоотчёт на WhatsApp
			30.04. чт.	1.Стречинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях. Ссылка: <a href="https://youtu.be/DtV1X3JDORM">https://youtu.be/DtV1X3JDORM</a>	фотоотчёт на WhatsApp
		ГНП-2	14.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видео в группе). 3.Упражнения на осанку.	видеоотчёт на WhatsApp
			16.04. чт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Упражнения на укрепление мышц кора.(10упр.по 15раз). ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4qcV0buwM">https://youtu.be/1b4qcV0buwM</a> 3.Упражнения на растягивание и расслабление.(видео в гр.)	видеоотчёт на WhatsApp
			18.04. сб.	1.Просмотр видео на youtube.50км Холменколлен. 2.Йога для детей.ссылка: <a href="https://youtu.be/0KV-aJP5xSA">https://youtu.be/0KV-aJP5xSA</a>	фотоотчёт на WhatsApp
			19.04. вск.	1.Просмотр видео на youtube.Олимпиада в Сочи-2014.	разбор и анализ
			21.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №1. 2.Кардиотренировка дома. ссылка: <a href="https://youtu.be/VbHFdvGfAfk">https://youtu.be/VbHFdvGfAfk</a> 3.Упражнения на осанку	фотоотчёт на WhatsApp

			23.04. чт.	1.Стречинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях. Ссылка: <a href="https://youtu.be/DtV1X3JDORM">https://youtu.be/DtV1X3JDORM</a>	фотоотчёт на WhatsApp
			25.04. сб.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Упражнения на укрепление мышц кора.(15упр.по 15раз). ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4qcV0buwM">https://youtu.be/1b4qcV0buwM</a> 3.Упражнения на растягивание и расслабление.(видео в гр.)	фотоотчёт на WhatsApp
			26.04. вск.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видео в группе WhatsApp). 3.Упражнения на растягивание и расслабление	видеоотчёт на WhatsApp
			28.04. вт.	1.Йога для детей.ссылка: <a href="https://youtu.be/0KV-aJP5xSA">https://youtu.be/0KV-aJP5xSA</a> 2.Просмотр видео.Победа Н.Непряевой в спринте Оберstdорфа.	фотоотчёт на WhatsApp
			30.04. чт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Силовой комплекс.ссылка: <a href="https://vk.com/wall-22977623-134326">https://vk.com/wall-22977623-134326</a> 3.Упражнения на осанку.	фотоотчёт на WhatsApp
		ГНП-3	14.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Упражнения на укрепление мышц кора.(15упр.по 15раз). ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4qcV0buwM">https://youtu.be/1b4qcV0buwM</a> 3.Упражнения на растягивание и расслабление.(видео в гр.)	фотоотчёт на WhatsApp
			16.04. чт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видео в группе). 3.Упражнения на осанку	видеоотчёт на WhatsApp
			18.04. сб.	1.Стречинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях. Ссылка: <a href="https://youtu.be/DtV1X3JDORM">https://youtu.be/DtV1X3JDORM</a>	фотоотчёт
			19.04. вск.	1.Просмотр видео на youtube.Олимпиада в Сочи-2014.	разбор и анализ
			21.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №1. 2.Кардиотренировка дома. ссылка: <a href="https://youtu.be/VbHFdvGfAfk">https://youtu.be/VbHFdvGfAfk</a> 3.Упражнения на осанку	фотоотчёт на WhatsApp
			23.04. чт.	1.Стречинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях. Ссылка: <a href="https://youtu.be/DtV1X3JDORM">https://youtu.be/DtV1X3JDORM</a>	фотоотчёт
			25.04. сб.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видео в группе WhatsApp). 3.Упражнения на растягивание и расслабление	видеоотчёт на WhatsApp
			26.04. вск.	1.Йога для начинающих. ссылка: <a href="https://youtu.be/bQKwJ28iS8s">https://youtu.be/bQKwJ28iS8s</a>	фотоотчёт
			28.04. вт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Силовой комплекс.ссылка: <a href="https://vk.com/wall-22977623-134326">https://vk.com/wall-22977623-134326</a> 3.Упражнения на осанку	фотоотчёт на WhatsApp
			30.04. чт.	1.Разминка.Комплекс №2. 2.Силовой комплекс в домашних условиях. ссылка: <a href="https://vk.com/wall-22977623_134326">https://vk.com/wall-22977623_134326</a> 3.Комплекс на растягивание и расслабление №2.	видеоотчёт на WhatsApp