|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПНД | ВТР | СРД | ЧТВ | ПТН | СБТ | ВСК |
| 18-2402.13 | Кросс 6 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП: упр. для пресса;спины; задней, переднейповерхности бедра, верх.плечевого пояса.  | Кросс 6 км70% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 6 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП см. ПНД | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-10 мин.Бег в гору с тр. палками-20мин. ЧСС-70% тр.ЧСС (Итого-30 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 8 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг(упр. на гибкость)  | Отдых |
| 25.02-03.03. | Кросс 8 кмЧСС до 140 уд/мин.+ОФП. См. выше  | Кросс 6 км70% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 8 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-20 мин.Бег в гору с тр. палками-20мин. ЧСС-70% тр.ЧСС (Итого-40 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |
| 04.03-10.03 | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин.+ОФП  | Кросс 8 км75% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-20 мин.Бег в гору с тр. палками-30мин. ЧСС-70% тр.ЧСС (Итого-50 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |
| 11.03-17.03 | Кросс 6 кмЧСС до 140 уд/мин..+ОФП  | Кросс 6 км70% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 6 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-10 мин.Бег в гору с тр. палками-10мин. ЧСС-75% тр.ЧСС (Итого-20 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 8 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |
| 18.03-24.03 | Кросс 8 кмЧСС до 140 уд/мин.+ОФП  | Кросс 8 км75% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 8 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-20 мин.Бег в гору с тр. палками-30мин. ЧСС-70% тр.ЧСС (Итого-50 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |
| 25.03-31.03 | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин.+ОФП  | Кросс 10 км75% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-30 мин.Бег в гору с тр. палками-30мин. ЧСС-75% тр.ЧСС (Итого-60 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс12 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |
| 01.04-07.04 | Кросс 12 кмЧСС до 140 уд/мин.+ОФП  | Кросс 10 км70% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 12 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-20мин.Бег в гору с тр. палками-40мин. ЧСС-70% тр.ЧСС (Итого-60 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 15 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |
| 08.04-14.04 | Кросс 8 кмЧСС до 140 уд/мин.+ОФП  | Кросс 8 км75% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 8 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-20 мин.Бег в гору с тр. палками-20мин. ЧСС-70% тр.ЧСС (Итого-40 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 10кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |
| 15.04-21.04 | Кросс15 кмЧСС до 140 уд/мин.+ОФП  | Кросс 12 км80% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-20 мин.Бег в гору с тр. палками-30мин. ЧСС-75% тр.ЧСС (Итого-50 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 12 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |
| 22.04-28.04 | Кросс 10 кмЧСС до 140 уд/мин.+ОФП  | Кросс 8 км70% тр.ЧСС+ ОРУ | Кросс 12 кмЧСС до 140 уд/мин. +ОФП | Отдых.Сауна.Пар. Баня. | Работа на подъёме:1) шаговая имитация с трекинговыми палками-30 мин.Бег в гору с тр. палками-30мин. ЧСС-70% тр.ЧСС (Итого-60 мин.)(учёт времени только при преодолении подъёма, время спуска не учитывается)  | Кросс 15 кмЧСС до 140 уд/мин. +Стрейчинг | Отдых |