|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПНД | ВТР | СРД | ЧТВ | ПТН | СБТ | ВСК |
| 18-24  02.13 | Кросс 6 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  ОФП: упр. для пресса;  спины; задней, передней  поверхности бедра, верх.  плечевого пояса. | Кросс 6 км  70% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 6 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг  (упр. на гибкость) | Отдых |
| 25.02-  03.03. | Кросс 8 км  ЧСС до 140 уд/мин.+  ОФП. См. выше | Кросс 6 км  70% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 8 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |
| 04.03-  10.03 | Кросс 10 км  ЧСС до 140 уд/мин.+  ОФП | Кросс 8 км  75% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 10 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |
| 11.03-  17.03 | Кросс 6 км  ЧСС до 140 уд/мин..+  ОФП | Кросс 6 км  70% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 6 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |
| 18.03-  24.03 | Кросс 8 км  ЧСС до 140 уд/мин.+  ОФП | Кросс 8 км  75% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 8 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |
| 25.03-  31.03 | Кросс 10 км  ЧСС до 140 уд/мин.+  ОФП | Кросс 10 км  75% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 10 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |
| 01.04-  07.04 | Кросс 12 км  ЧСС до 140 уд/мин.+  ОФП | Кросс 10 км  70% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 12 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |
| 08.04-  14.04 | Кросс 8 км  ЧСС до 140 уд/мин.+  ОФП | Кросс 8 км  75% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 8 км  ЧСС 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 10км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |
| 15.04-  21.04 | Кросс15 км  ЧСС до 140 уд/мин.+  ОФП | Кросс 12 км  80% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 10 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |
| 22.04-  28.04 | Кросс 10 км  ЧСС до 140 уд/мин.+  ОФП | Кросс 8 км  70% тр.ЧСС  + ОРУ | Кросс 12 км  ЧСС 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 км  ЧСС до 140 уд/мин. +  Стрейчинг | Отдых |