

Программа дистанционного обучения по Лыжным гонкам

(Тренер-преподаватель Судаков Игорь Геннадьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	07.02.2022г.	1	1.ОРУ. 2. Имитационные упражнения одновременного двухшажного хода	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok
2	09.02.2022г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/bfc11e66-a631-450c-a8b2-6eaadc135edf 2. https://www.youtube.com/watch?v=2TqhEaiw5eU
		2	2. Упражнения для классического хода на лыжах	
3	11.02.2022г.	1	1.ОРУ	1. https://www.youtube.com/watch?v=bhne46KhDbQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=dHo-AwQdw6w
		2	2. Упражнения для развития силы	
		3		