

ПЛАН ТРЕНИРОВОК УТГ-1и НП-3 на НОЯБРЬ и ДЕКАБРЬ

7 Пн. Силовая тренировка.

10 Чт. Переменная тренировка.

12 Сб. Детское ориентирование в Терлецком лесопарке.

13 Вс. Выездная длительная тренировка

14 Пн. Силовая тренировка.

17 Чт. Переменная тренировка.

19 Сб. Равномерная тренировка.

20 Вс. Длительная тренировка.

21 Пн. Техническая тренировка.

24 Чт. Переменная тренировка.

26 Сб. Семейные старты «Здравствуй Зимушка-зима»

27 Вс. Выездные соревнования.

28 Пн. Силовая тренировка.

1 Чт. Техническая тренировка.

3 Сб. Равномерная тренировка.

4 Вс. Выездная тренировка.

5 Пн. Техническая тренировка. кл

8 Чт. Переменная тренировка. кл

10 Сб. Равномерная тренировка. кл

11 Вс. Выездная тренировка. кл

12 Пн. Техническая тренировка. кл

15 Чт. Скоростная тренировка. кл

17 Сб. Соревнования в Терлецком парке «Первая лыжня»

18 Вс. Равномерная тренировка. кл

19 Пн. Техническая тренировка. св

22 Чт. Скоростная тренировка. кл

24 Сб. «Новогодняя гонка» в Терлецком лесопарке.КЛ

25 Вс. Выездные соревнования. св

26 Пн. Техническая тренировка. кл

29 Чт. Переменная тренировка. св