

## **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**