

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК на ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ**

- 13.01 Чт. Переменная тр-ка КЛ
- 15.01 Сб. Скоростная тр-ка СВ
- 16.01 Вс. Длительная тр-ка в Измайлово КЛ
- 17.01 Пн. Скоростная тр-ка СВ
- 20.01 Чт. Переменная тр-ка КЛ
- 22.01 Сб. Экстрим-эстафеты СВ
- 23.01 Вс. Выездная тр-ка Равномерная КЛ
- 24.01 Пн. Скоростная тр-ка СВ
- 27.01 Чт. Скоростная тр-ка КЛ
- 29.01 Сб. Подготовка лыж и короткая Переменная тр-ка
- 30.01 Вс. «Крещенские морозы» Красногорск КЛ
- 31.01 Пн. Равномерная СВ
- 03.02 Чт. Переменная тр-ка СВ
- 05.02 Сб. Равномерная тр-ка КЛ
- 06.02 Вс. Равномерная тр-ка СВ
- 07.02 Пн. Скоростная тр-ка СВ
- 10.02 Чт. Переменная тр-ка КЛ
- 12.02 Сб. Соревнования всей семьей на старт СВ
- 13.02 Вс. Битца приз Афонина СВ
- 14.02 Пн. Скоростная тр-ка КЛ
- 17.02 Чт. Скоростная тр-ка СВ
- 19.02 Сб. Переменная тр-ка или выезд на соревнования
- 20.02 Вс. Русская зима на Планерной СВ
- 21.02 Пн. Равномерная тр-ка КЛ
- 23.02 Ср «МУЖЧИНЫ СТАРТУЮТ ПЕРВЫЕ» КЛ
- 24.02 Чт. Переменная тр-ка СВ
- 26.02 Сб. Скоростная тр-ка СВ
- 27.02 Вс. СХОДНЕНСКАЯ ЛЫЖНЯ СВ
- 28.02 Пн. Равномерная тр-ка КЛ

<http://elkaski.my1.ru/>

[http://twitter.com/elka\\_ski](http://twitter.com/elka_ski)