

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК на МАРТ, АПРЕЛЬ 2011г.**

- 28.02 Пн. Переменная тр-ка КЛ
- 03.03 Чт. Скоростная тр-ка СВ
- 05.03 Сб. Равномерная тр-ка КЛ
- 06.03 Вс. Соревнования
- 07.03 Пн. Соревнования на Битце сотр.Альфа СВ
- 08.03 Вт. «Москвичка» ст.Авангард СВ
- 10.03 Чт. Скоростная тр-ка КЛ
- 12.03 Сб. ВЕСЕННИЙ КУБОК 1 этап-КЛ
- 13.03 Вс. гонка Утробина мл. Красногорск
- 14.03 Пн. Равномерная тр-ка КЛ
- 17.03 - 23.03 - выезд на марафон Буденмайс СВ и КЛ
- 24.03 Чт. Переменная тр-ка СВ
- 26.03 Сб. РОСАВТОБАНК в Красногорске СВ
- 27.03 Вс. Закрытие сезона на Битце СВ
- 28.03 Пн. Переменная тр-ка КЛ
- 31.03 Чт. Равномерная тр-ка КЛ
- 02.04 Сб. Закрытие сезона в Терлецком лесопарке Эстафеты СВ
- 03.04 Вс. Соревнования
- 04.04 Пн. Переменная тр-ка СВ
- 07.04 Чт. Равномерная тр-ка
- 09.04 Сб. Игровая тр-ка
- 10.04 Вс. Выездная
- 11.04 Пн. Игровая тр-ка
- 14.04 Чт. Равномерная тр-ка
- 16.04 Сб. ВЕСЕННИЙ КУБОК 2этап-ВЕЛО
- 17.04 Вс. Выездная
- 18.04 Пн. Игровая тр-ка
- 21.04 Чт. Равномерная тр-ка
- 23.04 Сб. Москомпас в Лыткарино
- 24.04 Вс. Москомпас в Лыткарино
- 25.04 Пн. Переменная тр-ка
- 28.04 Чт. Игровая тр-ка
- 30.04 Сб. Придет проверка! Всем быть на тренировке обязательно!!!

Возможны изменения и дополнения.