**План занятий дистанционного обучения.**

**Кипила М.С.**

**СОГ**

**06.04.2020г.**

1. Разминка до 2-3км;

2. Специальные беговые упражнения;

3. Комплекс ОРУ;

4. Легкий восстановительный кросс до 10-15км.

**08.04.2020г.**

1. Разминка до 2-3км;

2. Специальные беговые упражнения;

3. Комплекс ОРУ;

4. Развитие силовых способностей (прыжки на скакалке 3 по 30раз; многоскоки);

5. Велокросс до 30мин.

**10.04.2020г.**

1. Разминка до 2-3км;

2. Специальные беговые упражнения;

3. Комплекс ОРУ;

4. Длительный бег до 10-15км.