

Тренировочный план группы УТГ

12.03	РАЗМИНКА 1200М Растяжка .Ускопления6/100м ритмовые .Заминка1200м. Упражнения на укрепление голеностопа	07.04	РАЗМИНКА 1200М. Растяжка .Ускопления8/100м ритмовые .Заминка1200м .Упражнения на укрепление голеностопа
01.04	Востановительный кросс 5км ЧСС120-140 Ускореия4/50м быстро Растяжка	08.04	Востановительный кросс6км ЧСС120-140 Ускореия4/50м быстро Растяжка
02.04	Разминка1000м Растяжка Темповой кросс3км Ускорения6/50м максимальная скорость	09.04	Разминка1000м Растяжка Темповой кросс4км Ускорения6/50м максимальная скорость
04.04	Разминка1200м Растяжка 4/200м время34-35 сек 6/30м максимальная скорость Заминка400м	11.04	Разминка1200м Растяжка 5/200м время34-35 сек 6/30м максимальная скорость Заминка400м
05.04	Кросс8км ЧСС120-140 Баня	12.04	Кросс9км ЧСС120-140 Баня