Учебный материал дистанционного обучения на январь

Тренер преподаватель: Солдаткин Алексей Алексеевич

1. Разминка.

Комплекс разминочных упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU>

2. Основная часть

Комплекс силовых упражнений лыжника:

<https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPTcHk>

3. СФП, ОФП.

Комплекс специальных упражнений лыжника:

<https://www.youtube.com/watch?v=t3diLaHoKaM>