Учебный материал дистанционного обучения на декабрь

Тренер преподаватель: Солдаткин Алексей Алексеевич

1. Разминка.

Комплекс разминочных упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q>

Комплекс разминочных упражнений для развития гибкости:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7FGtGPPA-o>

2. Основная часть

Комплекс прыжковых упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=nUH_ItU-xHM>

3. СФП, ОФП.

Круговая ОФП тренировка лыжника:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qs7I8ae6qnw>