**ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.**

**Этап подготовки: ССМ. Юноши 2004 г.р.**

**Дата выполнения: 13.02.2022. Тренер: Лозян С.Б.**

|  |
| --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| **ДЛЯ РАЗМИНКИ ИСПОЛЬЗУЕМ ВИДЕО**  **\*Динамическая разминка перед бегом \*** |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| **КРОСС 10 км.**  **Используем лесопарковую зону, школьные стадионы, беговые дорожки.** |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| **Ходьба.**  **Дыхательные упражнения** |