ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  Дозировка | |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- 6-8 ПОВТОРЕНИЙ | |
|  | |
| 2. Основная часть-« Круговая тренировка» | |
| 1. Планка 2. Отжимание. ( можно с колен) 3. Прыжки из низкого приседа 4. Пресс. Лежа на спине ноги согнуты, поднимание туловища. 5. Приседание на одной ноге держась за опору. (на правой, потом на левой)   Всего 2 серии  Все упражнения выполняем 30 секунд.  Отдых между упражнениями 1 минута.  Отдых между сериями 2-3 минуты. | |
| 3. Теоритическая часть | |
| Спуск со склона в средней(основной) стойке | <https://yandex.ru/video/preview/?text=спуск%20со%20склона%20в%20средней%20стойке%20на%20лыжах&path=wizard&parent-reqid=1643620339157813-18354650314683598979-vla1-4612-vla-l7-balancer-8080-BAL-9637&wiz_type=vital&filmId=7176230452267451589> |