**Лыжные гонки план работы, в дни карантина для групп начальной подготовки и тренировочного этапа.**

1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

[https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0](https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0&feature=emb_title)

<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

2.Шаговая имитация

<https://www.youtube.com/watch?v=ECkgRNxa15M>

3.Комплекс упражнений для разминки

<https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c>

4.Комплекс упражнений на расслабление

<https://www.youtube.com/watch?v=J6HjaVk3y9s&t=2s>

5.Силовая тренировка

<https://www.youtube.com/watch?v=N4AyTKkpxXE>

6.Мастер класс с Чемпионами (силовая  подготовка)

<https://www.youtube.com/watch?v=rCFXvS2TsLU&t=467s>

7.Комплекс упражнений с резинкой

<https://www.youtube.com/watch?v=ObbGr85Y5pY>