**Тренировочное занятие на 28 апреля**

Задача: совершенствование техники классического хода

Средства: имитационные упражнения, силовые упражнения

Разминка:

1. Приседания 30 раз.

2. Круговые движения руками вперед и назад по 2 минуты

Выполнить 2 подхода.

1. Имитация на месте одновременного одношажного хода 2 минуты
2. Имитация попеременного двухшажного хода с махом ногой 2 минуты на каждой ноге.
3. Прыжки из стороны в сторону 1 минута
4. Имитация попеременного двухшажного хода с махом ногой и выпрыгиванием 2 минуты на каждой ноге.
5. Имитация одновременного бесшажного хода перед зеркалом 2 минуты
6. Планка 1 минута.

Выполнить 3 серии

Заминка:

1. Приседания 30 раз.

2. Круговые движения руками вперед и назад по 2 минуты

Выполнить 2 подхода.