

3.02.2024 понедельник

Отдых

4.02.2024 вторник

Тренировка на запасном стадионе

5.02.2024 среда

Лёгкий кросс 12км.ОРУ

Планка классическая 90 секунд и
боковые по 60 секунд

6.02.2024 четверг

Тренировка на запасном стадионе

7.02.2024 пятница

Лёгкий кросс 10км.ОРУ

Свободные ускорения 4 по 60м

Упражнения на пресс склепка 20

На спину супермен 20 раз

8.02.2024 суббота

Тренировка в парке Ганди

9.02.2024 воскресенье

Длительный кросс 24км.ОРУ

