

	III. Поддерживающая (контроль за скоростно силовой подготовленностью)	Прыжковая имитация		По 50м каждый ход
6	I. Развивающая II. Поддерживающая	Кросс Кросс - поход	20 - 30 50 - 60	3 км 8 км
7	Активный отдых			