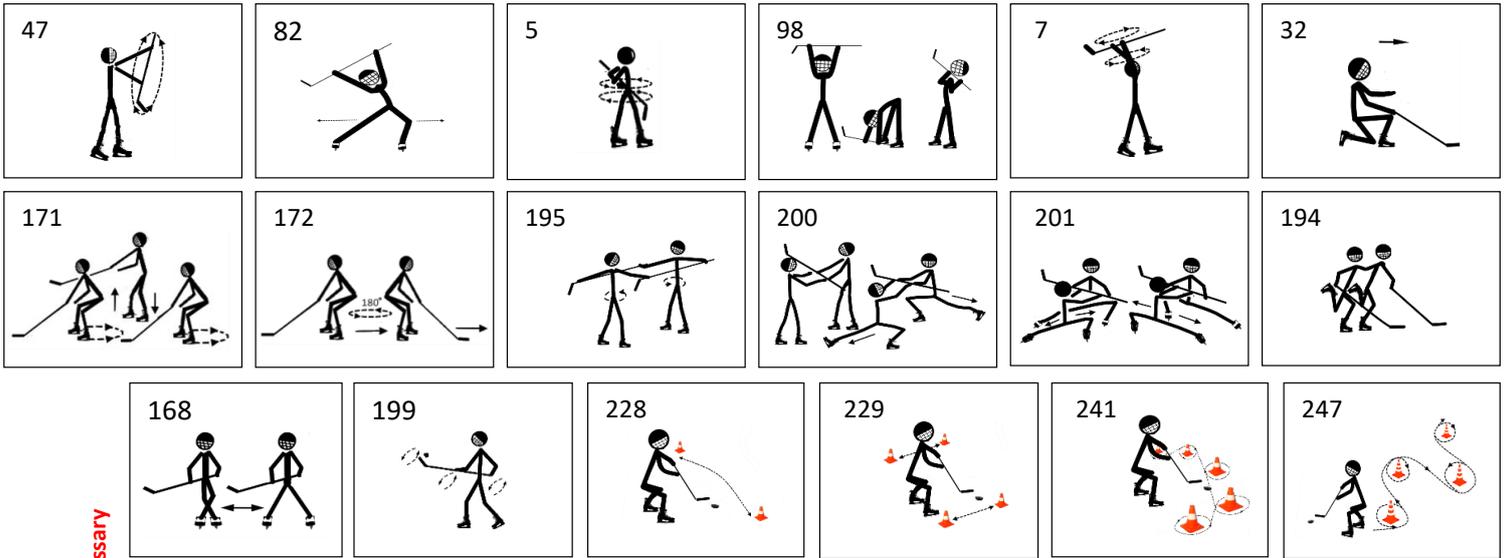


## Тренировка 26 (ГНП 2-3) - лед

Задачи: развитие гибкости, совершенствование техники передвижения на коньках, развитие волевых качеств.

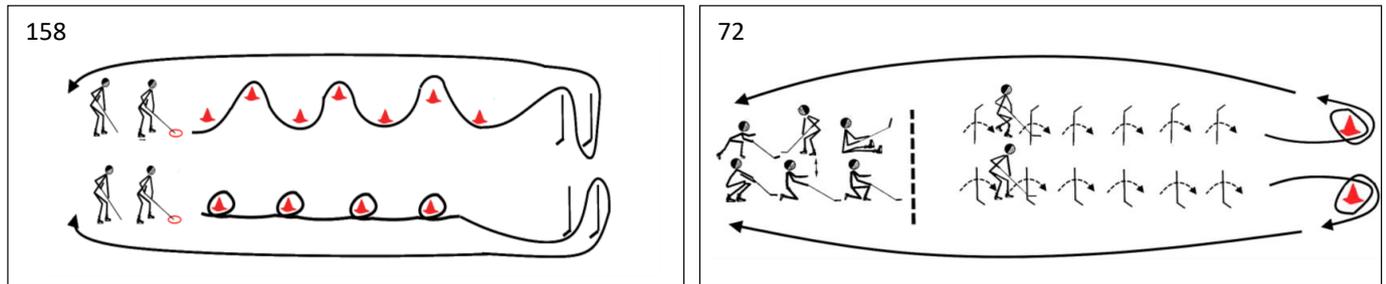
### Подготовительная часть (10-12 минут)

1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Техника катания, специальные упражнения в движении и на месте.

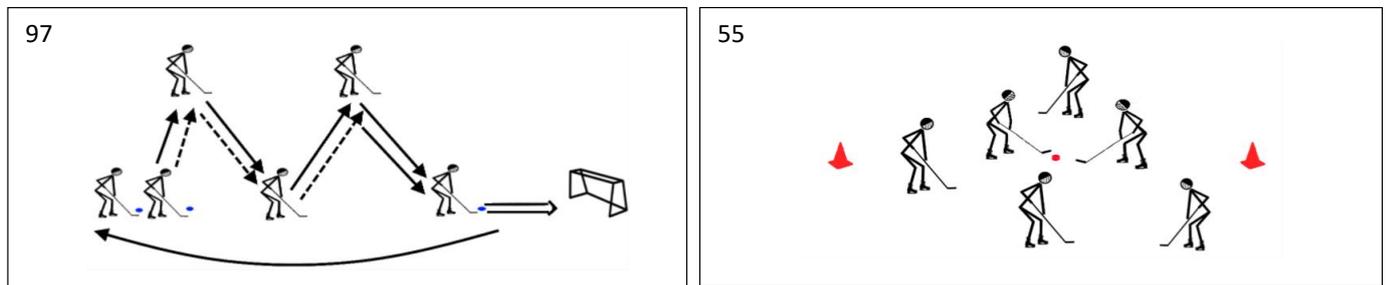


### Основная часть (30-40 минут)

1. Эстафеты (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые соревнуются по правилам.

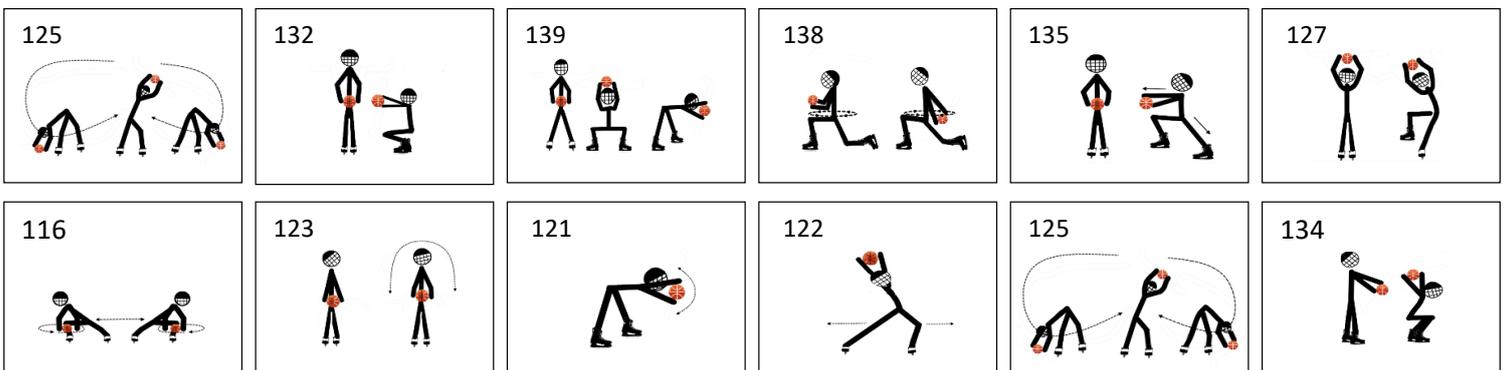


2. Упражнение и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые соревнуются по правилам.



### Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающее катание, выполнение упражнений на гибкость и расслабление.



2. Подведение итогов тренировки.