

Юлия Чекалёва в составе группы Маркуса Крамера прибыла в Отепя.



11 июня группа Маркуса Крамера приехала в Отепя (Эстония). Здесь команда пробудет до 20 июня, после чего переедет в г. Оберхоф (Германия) для проведения функциональных тестов на лыжероллерном тредбане.

В первый тренировочный день на первой тренировке задача была следующая - лыжероллеры классическим стилем 1 час и 15 минут в 1-2 зоне интенсивности, далее 15 секундные ускорения в группе с перерывом в две минуты, Ускорения начинаются по сигналу одного из спортсменов, неожиданно для остальных. До и после ускорения спортсмены не останавливаются, а двигаются в первой зоне интенсивности.

На второй тренировке кросс с палками 2 часа в 1 зоне интенсивности по пересеченному кругу.

В составе группы: Белов Евгений (Тюменская область), Легков Александр (ХМАО-Югра), Панжинский Александр (Москва/Республика Мордовия), Петухов Алексей (Москва/Республика Мордовия), Седов Петр (Московская область/Нижегородская область), Турышев Сергей (ХМАО-Югра), Устюгов Сергей (ХМАО-Югра), Белорукова Юлия (Республика Коми), Матвеева Наталья (Москва/Рязанская область), Седова Анастасия (Нижегородская область/Республика Мордовия), Чекалева Юлия (Вологодская область).

ФЛГР



