Содержание

Введение……………………………………………………………………………….3

1. Общая и специальная физическая подготовка лыжников……………………..5

2. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков…………………..……...9 Заключение……………………………………………………………………………………………………………...18

Список информационных источников……………………………………………....20