



Онлайн школа беговых лыж SKIonline опубликовала видео семинара тренера сборной России по лыжным гонкам Юрия Бородавко, в рамках которого он рассказывает массу любопытного о подготовке лыжников.

Первая часть  Силовая работа лыжника и ее актуальность в соревновательный период. [D20MZ1g3M4I](https://www.youtube.com/watch?v=D20MZ1g3M4I) **Вторая часть** Как и где ошибки были допущены сборной России при подготовке к чемпионату мира-2019

[tLBXawzM4co](https://www.youtube.com/watch?v=tLBXawzM4co)

Третья часть

Общий план подготовки с мая по декабрь и лыжная имитация

[rwwTr82BhRg](https://www.youtube.com/watch?v=rwwTr82BhRg)

Напомним, что Юрий Бородавко – самый успешный российский тренер последних двух сезонов. На Олимпиаде-2018 его подопечные завоевали множество наград: Александр Большунов завоевал четыре медали, Денис Спицов – три, а Наталья Непряева и Алексей Червоткин – по одной. В сезоне 2018/2019 годов Большунов и Непряева стали вторыми в общем зачете Кубка мира, а также на чемпионате мира-2019 завоевали четыре серебряных медали (Большунов) и две бронзовые (Непряева).