



В эстонском Отепя проходит объединенный сбор всех тренировочных групп сборной России. Предлагаем вашему вниманию видео тренировок лыжников Югры.

Напомним, на централизованную подготовку к предолимпийскому сезону в состав сборной России вошли шесть представителей ХМАО: Александр Легков, Сергей Турышев, Полина Кальсина тренируются у Маркуса Крамера, Сергей Устюгов и Антон Гафаров – у Рето Бургермайстера и Изабель Кнауते, а Мария Гущина – у Данилы Акимова.

Пресс-служба Федерации лыжных гонок России подготовила несколько видео с тренировочного сбора в Отепя.

Темповая тренировка группы Бургермайстер-Кнауте

[{youtube}i6p-RjjjvhE{/youtube}](#)

Тренировка одновременным бесшажным ходом

[{youtube}VNvDILgMlls{/youtube}](#)

Скоростно-силовая тренировка группы Крамера

[{youtube}VXmielX6kNQ{/youtube}](#)

Сергей Турышев

[{youtube}MIHuUM9nyj4{/youtube}](#)

Антон Гафаров работает на балансировочной подушке

[{youtube}a8CdywfOc_E{/youtube}](#)

Подготовлено по материалам [пресс-службы ФЛГР](#) .