

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения лыжные гонки.
Тренер Камешков А.А.**

дата	Этапы обучения		
	НП-3	УТ-1, 2	УТ- 3, 4, 5
24.03.2020г.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 15-18км коньковым ходом. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 18-22км коньковым ходом. ЧСС 140-150уд/мин. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин
25.03.2020г.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). Упражнения на развитие гибкости. Прыжки из положения полного присяда 10с×20р; отжимание из упора взади на руках 10с×30р. Заминка 10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 12-15км классический ход. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-5мин	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 15-18км коньковым ходом. ЧСС 160-170уд/мин. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин.
26.03.2020г.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке 10с×1мин; работа с гантелями; подтягивание на перекладине 10с×5раз. Заминка 10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 15-18км коньковым ходом. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 20-25км коньковым ходом. ЧСС 140-150уд/мин. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин..
27.03.2020г.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Перекаты с левой на правую ногу 10с×30р; упражнения на гибкость, упражнения с набивными мячами. Планка 10с×1мин. Заминка 10мин.	-----	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Бег по пересеченной местности 12-15 км. ЧСС 150-160уд/мин. Подтягивание до 50раз. Пресс 3с×30раз. Заминка 10мин.
28.03.2020г.	-----	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 18-20км коньковым ходом. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 20-25км коньковым ходом. ЧСС 140-150уд/мин. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин..
29.03.2020г.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Пресс 7с по 20раз. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин. Выпады ногами вперед поочередно 10с по 50раз. Заминка 10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 18-20км коньковым ходом. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 20-25км коньковым ходом. ЧСС 140-150уд/мин. Заминка: бег 2 км. ОРУ-10мин..

