

тренер Миронов Е.В.

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения
лыжных гонок в формате дистанционного обучения
с 24.03-29.03.2020**

Дата	Этапы подготовки		
	НП-2	НП-3	УТ-1,2
24.03.2020	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут - Силовая тренировка на лыжах (конек). 3 км разминка по кругу 1,5 км. -Работа на подъёме 300 метров (без палок 4 подъёма , 4 под каждый шаг, 4 под одношажный шаг, 2 подъёма с одной палкой). Закатать 10 км. В конце по стадиону ускорения 2*100. Кросс 1 км. Итого: 120 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут - Силовая тренировка на лыжах (конек) 4 км разминка по 1,5 км кругу. -Работа на участке 500 метров (без палок 4 круга, под каждый шаг 4 круга, одновременно-одношажный ход 3 круга, с утяжелением 2 круга). Закатать 12 км. Ускорения по стадиону 3*100. Заминка 1 км + гимнастика 20 минут Итого:120 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут - Силовая тренировка на лыжах (конек). 5 км разминка по кругу 1,5 км. -Работа по 1 км кругу (без палок 3 круга, одновременный ход 3 круга, под нагрузкой с колесом 3 круга, без палок 2 круга) Закатать 12 км. Ускорения 4*100. - Заминка 1 км + гимнастика. ОФП в зале 20 минут, работа на лыжном блоке. Итого:180 минут</p>
25.03.2020	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут . - Разминка на лыжах 8 км. -Скоростная 5 ускорений в подъем в 3 зоне, по 1,5 км кругу . Закатать 8 км. - ОРУ зале(20 минут) упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание) Итого: 60 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . - Разминка на лыжах 10 км -Скоростная 7 ускорений в подъем в 3 зоне, по 2,5 км кругу. Закатать 10 км. - ОРУ в зале (20 минут). упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание) Итого: 120 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . - Разминка на лыжах 10-12 км -Скоростная 7 ускорений в подъем в 4 зоне, по 2,5 км кругу. Закатать 10 км. - ОРУ в зале (20 минут). упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание) Итого: 180 минут</p>
26.03.2020	<p>- Общая и специальная разминка на</p>	<p>- Общая и специальная разминка на</p>	<p>- Общая и специальная разминка на</p>

	<p>стадионе 10 минут . -Равномерная тренировка 2-3 зона 12 км. -Кросс 1 км + ОРУ 20 мин.(упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание) Итого: 120 минут</p>	<p>стадионе 15 минут . -Равномерная тренировка 2-3 зона 15 км -Кросс 1 км + ОФП 30 мин. Итого: 60 минут</p>	<p>стадионе 15 минут . -Равномерная тренировка 2-3 зона 20 км. Игровая на лыжах (эстафеты) -Кросс 1 км + ОФП 30 мин. Итого: 180 минут</p>
27.03.2020	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут . Разминка на лыжах 5км, -Техническая тренировка (работа на технику на подъёме),закатать 8 км. Игровая 20 мин Итого:120 минут</p>		<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . Разминка на лыжах 5км, -Техническая тренировка (работа на технику на подъёме 40 мнут, конек),закатать 13 км. Игровая 20мин(эстафеты) -Кросс 1 км + ОФП в зале 30минут Итого:180 минут</p>
28.03.2020	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут . -Длительная тренировка 15 км Игровая 15 минут -ОРУ (упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание). Итого: 120 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут. - Длительная тренировка 20 км,конек. -ОРУ (упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание). Кросс 1 км Итого :120 минут</p>	
29.03.2020		<p>- Общая и специальная разминка 10 минут . -Разминка 10 км, конек.</p>	<p>Общая и специальная разминка 15 минут. - Длительная тренировка 30 км, конек. - ОРУ (упражнения на развитие гибкости,</p>

		-Игровая тренировка) -ОФП самостоятельно.	сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание). Кросс 1 км Итого :120 минут
--	--	--	---