

тренер Штука С.Я.

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения лыжных гонок в формате дистанционного обучения для группы Т-4.

С 24.03 по 29.03.2020 г.

25.03.2020 (СРЕДА) I. Зарядка 45 мин. (бег-25 мин. в I зоне интенсивности, ОРУ-10 мин., работа на резиновом эспандере лыжника-10 мин.)

II. Лыжи свободный стиль 2 ч.00 мин., ЧСС 130-155 уд./мин.
Гимнастика-15 мин.

26.03.2020 (ЧЕТВЕРГ) I. Зарядка 50 мин. (бег-30 мин. в I зоне интенсивности, ОРУ-10 мин., работа на резиновом эспандере лыжника-10 мин.)

II. Лыжи классический стиль 1 ч.55 мин. (разминка-2,5 км, передвижение без палок по стадиону попеременно двушажным ходом-7*300 м, одновременно бесшажным-3*300 м, далее работа по дистанции). Гимнастика-15 мин.

27.03.2020 (ПЯТНИЦА) I. Зарядка 50 мин. (бег-30 мин. в I зоне интенсивности, ОРУ-5 мин., стато-динамическая работа на коврике-15 мин.)

II. Лыжи свободный стиль 2 ч.00 мин. во II зоне инт. (техническая работа на подъеме: без палок-6 подъемов, с одной палкой-2 подъема, с двумя палками-2 подъема, далее работа по дистанции). Гимнастика-10 мин.

28.03.2020 (СУББОТА) I. Зарядка 1 ч. 00 мин. (бег-40 мин. в I зоне интенсивности, ОРУ-10 мин., работа на резиновом эспандере лыжника-10 мин.)

II. Кросс 1 ч.10 мин. в I зоне интенсивности, гимнастика 10 мин., стато-динамическая работа на коврике-40 мин.).

29.03.2020 (ВОСКРЕСЕНЬЕ) I. Зарядка 40 мин. (бег-30 мин. в I зоне интенсивности, ОРУ-10 мин.).

II. Лыжи свободный стиль 2 ч. 10 мин. (разминка-30 мин., гимнастика, темповая тренировка-40 мин. в III зоне интенсивности, свободное катание на лыжах-50 мин.).ОРУ-10 мин.