

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

| Дата | Этапы обучения | | |
|------------|--|---|---|
| | НП-3 г.об | УТ-1, 2 г.об. | УТ- 3, 4, 5 г.об. |
| 21.04.20г. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке 10с×50р. планка боковая 5с×1мин (левая, правая сторона). Отжимание10с×10р. Пресс. Заминка 2км. ОРУ-5мин. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Упражнения с резиновыми амортизаторами10с×2мин. Статические упр. Техническая подготовка классических ходов 30мин. Упражнения на координацию 10с×1мин. Заминка: бег 2 км. ОРУ-10мин. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Равномерная тр-ка на велосипедах 80мин. Подтягивание; полуприсяд руки вытянуты вперед10с×30сек. Заминка: бег 2 км. ОРУ-10мин. |
| 22.04.20г. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Равномерная тр-ка на велосипедах 60мин. Полуприсяд руки вытянуты вперед 5с×30сек. Заминка: бег 2 км. ОРУ-5мин. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Кросс-поход 7-8км: 5мин бег, 5мин ходьба. Подтягивание, отжимание, статические упр, упр на растягивание. Заминка 2 км. ОРУ-10мин | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Кросс-поход 8-10км: 5мин бег, 5мин ходьба. Планка боковая 10с×1мин (левая, правая сторона техническая подготовка конькового хода. Заминка. ОРУ-10мин. |
| 23.04.20г. | Разминка. Бег2км. ОРУ-10мин. Планка 10с×1мин, отжимание из упора взади на руках 8с×20р. Прыжки из положения полуприсяд с выпрыгиванием вверх 8с×20р. Пресс. Заминка бег 2км. ОРУ-5мин. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Равномерная тр-ка на велосипедах 60мин. Упраж на растягивание, упраж на координацию. Заминка: Бег 3км. ОРУ-10мин. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×10р, пресс 5с×30р. Прыжки из положения полуприсяд с выпрыгиванием вверх с продвижением вперед 8с×20м. Заминка 2км. ОРУ-10мин |
| 24.04.20г. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке 10с×50р. планка боковая 5с×1мин (левая, правая сторона). Отжимание10с×10р. Пресс. Заминка 2км. ОРУ-5мин. | ----- | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10. Техническая подготовка классических ходов. Упр на скакалке 10с×1мин. Упр на координацию. Силовая работа. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин. |
| 25.04.20г. | ----- | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Кросс-поход 7-8км: 5мин бег, 5мин ходьба. Подтягивание, отжимание, статические упр, упр на растягивание. Заминка 2 км. ОРУ-10мин . | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Равномерная тр-ка на велосипедах 80мин. Подтягивание; полуприсяд руки вытянуты вперед10с×30сек. Заминка: бег 2 км. ОРУ-10мин. |
| 26.04.20г. | Разминка. ОРУ-10мин. Кросс-поход 40мин. 5мин бег 5мин ходьба. Заминка ОРУ 5мин. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин. | Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Кросс-поход 8-10км: 5мин бег, 5мин ходьба. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | Выпады вперед 10с×30р. различные упражнения с гантелями. Заминка 2км. ОРУ-10мин. | Планка боковая 10с×1мин (левая, правая сторона техническая подготовка конькового хода. Заминка. ОРУ-10мин |
|--|--|--|---|