

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

Тренер Миронов Е.В

с 13.04-19.04.20

Группы:	НП-2	НП-3	УТ-1,2
14.04.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут - Равномерный бег по 3 км кругу, 6км. -ОФП в зале 30 минут + растяжка (пресс - подъем ног и туловища одновременно, планка и т. д) - Упражнения на равновесие. ОРУ-10 минут Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут - Равномерный бег по 3 км кругу, 8 км.(во 2 зоне) - гимнастика 20 минут, ОРУ 20 мин (выпрыгивания, координационные упражнения, укрепление мышц спины) Итого:120 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут - Равномерный бег по 3 км кругу, 10 км. - Игровая 20 минут (эстафеты). - ОФП 40 минут (жим штанги 4 подхода, приседания со штангой, отжимания от пола, напрыгивание на скамью, подтягивания, планка + лыжный блок. Итого:180 минут
15.04.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут . - ОРУ зале(45 минут) упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание), статистические упражнения, упражнения на равновесие. Итого: 60 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . - Переменный бег по 3 км кругу, 8км. - ОРУ в зале (30 минут). упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног (приседание) -Разбор ошибок в технике 10 мин. Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . -Переменный бег по 3 км кругу, 10км. - ОРУ в зале (35 минут). упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног (приседание) - Разбор ошибок в технике 10 мин. Итого: 180 минут
16.04.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут . -Равномерная тренировка во 2-3 зонах, 10 км. - ОРУ 20 мин. (упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание)	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . -Равномерный бег , 11 км - ОФП 30 мин. (Жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга, подтягивания, пресс) -Работа на лыжном блоке Итого: 60 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . -Равномерный бег в 2-3 зоне 15 км. - ОФП 30 мин. (Жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга, подтягивания, пресс) -Работа на лыжном блоке Итого: 180 минут

	-Работа на лыжном блоке Итого: 120 минут		
17.04.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут . Разминка кросс 5км, -Техническая тренировка (работа на технику в зале, ОРУ). Игровая 20 мин (футбол) Итого:120 минут		- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . Разминка кросс 6км, -Техническая тренировка (работа на технику в зале, ОРУ). Игровая 20мин(футбол) - ОФП в зале 30минут Итого:180 минут
18.04.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут . -Равномерный бег по 3 км кругу, 6км. - ОРУ зале(20 минут) упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание). -Игровая 20 мин. Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут. - Кросс во 2 зоне, 10 км. -ОРУ в зале зале (упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, подтягивание, сгибание и разгибание ног(приседание). Итого :120 минут	
19.04.2020		- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . -Равномерный бег , 11 км - ОФП 30 мин. (Жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга, подтягивания, пресс). -Работа на лыжном блоке Итого: 120 мин	Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут. - Равномерная тренировка (кросс)1,5 часа в 3 зоне. - ОРУ в зале зале(упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание), имитация лыжных ходов. Итого :120 минут