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

**Тренер Миронов Е.В**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Группы:*** | ***НП-2*** | ***НП-3*** | ***УТ-1,2*** |
| 21.04.2020 | - Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут  - Кросс 6 км во 2 зоне интенсивности.  -Специальные беговые упражнения 20 минут Специальные беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком;  - Упражнения на координацию + лыжный блок.  - ОРУ-10 минут  Итого: 120 минут | - Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут  - Кросс 8 км во 2 зоне интенсивности.  -Специальные беговые упражнения 20 минут  - Гимнастика 20 минут, ОРУ 20 мин (выпрыгивания, координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика)  Итого:120 минут | - Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут  - Кросс 12 км во 2 зоне интенсивности.  - ОФП 40 минут ( жим штанги 4 подхода, пресс: подъем рук и ног одновременно, приседания со штангой, отжимания от пола, статические упражнения, напрыгивание на скамью, подтягивания, планка + лыжный блок.  Итого:180 минут |
| 22.04.2020 | - 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.  - Имитация ходов на месте без палок и с палками.  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. (Имитация ходов на месте без палок и с палками)  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 в  упоре лежа  30 сек. И. п. упор - лежа на полу, на раз согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола, 2 – вернуться в и. п.  пресс, сгибание и разгибание ног (приседание)  - Разбор ошибок в технике 10 мин.  Итого: 180 минут |
| 23.04.2020 | - 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)  -Работа на лыжном блоке  Итого: 120 минут | - 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 |
| 24.04.2020 | - Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут .  Разминка кросс 5км,  -Техническая тренировка  (работа на технику в зале, ОФП).  -Резиновый эспандер (одновременно-бесшажный ход)  30 сек. Прогибание -опускание туловища, лежа на животе  30 сек.  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).  - ОФП в зале 30минут. круг: пресс, смена ног в прыжке, отжимания, боковые выпады с эспандером восьмеркой, гиперэкстензия, приседания, планка прямая на локтях. (5 кругов все упражнения по 20 раз, планка- 30 секунд)  Игровая 20мин(футбол)  Итого:180 минут |
| 25.04.2020 | - Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут .  -Равномерный бег по 3 км кругу, 6км.  - Суставная гимнастика (круговые вращения в тазобедренном, коленном суставе, голеностопа, стопы). Наклоны в стороны, круговые вращения корпусом.  -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), приседания с выпрыгиванием, диагональные выпады  Итого :120 минут |  |
| 26.04.2020 |  | - 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, смена ног в прыжке, планка прямая на локтях, приседание с узкой постановкой ног, Подъемы корпуса на 45гр в положении лежа.  -Работа на лыжном блоке в 3 зоне.  Итого: 120 мин | -Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут.  - Равномерная тренировка (кросс)1,5 часа в 3 зоне.  - Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Приседания плие с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Отжимания в упоре сзади; Обычные отжимания; Подъем ног к груди в положении лежа; Подъемы корпуса на 45гр в положении лежа;  Итого :120 минут |