**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 минутИтого: 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 лежа30 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 блокеИтого: 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 блокеИтого: 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 блокеИтого: 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 животе30 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 выпадыИтого :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 |