

**Тренер Палкин А.А.**

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения лыжных гонок в формате дистанционного обучения**

**С 27.04 по 03.05.2020 г**

Дата	Тренировочные группы	
	НП-1	Т-1,2
27.04.2020 (понедельник)	Выходной	
28.04.2020 (вторник)	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа бег в равномерном темпе 10-13км . Заминка: гимнастика на растягивание 15 мин. ОРУ-10мин..
29.04.2020 (среда)	Выходной	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин.Кросс в равномерном темпе 12-15км . Заминка: Гимнастика на равновесия ,на растягивание- 15 мин, ОРУ-5мин
30.03.2020 (четверг)	Выходной	

01.05.2020 (пятница)	Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, ОФП ( Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз, Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 20 раз, Подтягивание из виса на высокой перекладине максимум, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 20 раз, отжимание на брусьях в упоре 5 раз, скакалка 1 мин, 3 подхода 60 мин.  Гимнастика 15 мин	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Кросс в равномерном темпе 15- 14км Заминка: гимнастика на растягивание -10 мин. ОРУ-10мин
02.05.2020 (суббота)	Выходной	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на велосипеде в равномерном темпе 20-30 км . Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин.
Дата	Тренировочные группы	
03.05.2020 (воскресение)	Разминка. Бег 10 мин. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин.	Разминка. Бег 20 мин. ОРУ-20 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Мячболл 20 мин., прыжковые упражнения 20 мин. Заминка 2мин.