

План

тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

отделения лыжные гонки

на период с 07.04.20 по 12.04.20

тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	07.04.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 10 мин., ОРУ -10мин, Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -8 упражнений x 2 подх гибкость 10 мин теория: https://vk.com/wall421264612_3 .	Силовая подготовка	3 час
среда	08.04.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -20 мин. Ходьба, бег на месте -5 мин. Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, Имитация лыжных ходов на месте -10мин https://vk.com/video-53443521_171691695	Силовая подготовка	3 час
пятница	10.04.2020	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -20 мин. Ходьба, бег на месте -5 мин – ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. статические упражнения . https://vk.com/wall421264612_417 гибкость 5 мин	силовая подготовка	3 час
суббота	11.04.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 10 мин., ОРУ -10мин, Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -6 упражнений x 2 подх гибкость 10 мин просмотр онлайн «Снежные дорожки»	Ходьба Подготовка теория	2 час
воскресенье	12.04.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Ходьба, бег на месте -5 мин. ОРУ , силовой комплекс. Теория: просмотр онлайн «Быстрые девушки »	теория	3 час

_____ (Холод Н.В.)

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 07.04.20 по 12.04.20
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа Т-3,4,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	07.04.20	Развитие выносливости, гибкости, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 10 мин., ОРУ - 10мин, Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -8 упражнений x 2 подх гибкость 10 мин теория: https://vk.com/wall421264612_386	силовая подготовка	3 час
среда	08.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика 30 мин Ходьба, бег на месте- мин, прыжки на скакалке -10 мин https://vk.com/wall421264612_415 ОРУ -10мин, Силовой комплекс (пресс, ноги)-10 упражнени X 2подх. гибкость 5 мин Теория:	силовая подготовка теория	3час
четверг	09.04.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте – 5мин, Прыжки на скакалке 5 мин ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие,координацию 5 мин, Силовой комплекс: статические упражнения . https://vk.com/wall421264612_417 Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Имитация конькового хода на месте -15мин, https://vk.com/video-53443521_171691695 Стрейчинг	силовая подготовка техническая	3 час

			https://vk.com/wall421264612_414		
пятница	10.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Бег, ходьба на месте 5 мин ОРУ -10мин, Прыжки на скакалке. https://vk.com/wall421264612_415 Силовой комплекс -8 упражнений. . гибкость 10 мин	силовая подготовка	3 час
Суббота	11.04.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег 5 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 10 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Имитация конькового хода 15 мин https://vk.com/video-53443521_171645109	Силовая подготовка техническая	3 час
воскресенье	12.04.20	Развитие выносливости гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте 6 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 5 мин Теория: 90мин. Просмотр фильма онлайн «Быстрые девушки»	Силовая подготовка	3 час

_____ (Холод Н.В.)

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 31.03.20 по 05.04.20
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа 3.4,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	31.03.20	Развитие выносливости, гибкости, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба с палками -60 мин., ОРУ -10мин, Силовой комплекс -8 упражнений гибкость 10 мин психологическая разгрузка -5 мин	силовая подготовка https://vk.com/video2997456_456239737	3 час
среда	01.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика 30 мин Ходьба, бег -45 мин ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 5 мин Теория: уход за инвентарем. https://vk.com/video-111848811_456239053?list=ea5662e2a6010cfc12	силовая подготовка теория	3 час
четверг	02.04.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег с палками – 45мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Имитация конькового хода на месте -15мин, https://vk.com/video-53443521_171691695	Бег-ходьба силовая подготовка техническая	5-6км 3 час
пятница	03.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -20 мин Бег, ходьба -45 мин ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. X 2 подх. гибкость 20 мин	бег силовая подготовка	6-7 км 3 час

Суббота	04.04.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Ходьба, бег с палками – 60 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 10 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Имитация конькового хода 15 мин https://vk.com/video-53443521_171645109	Бег, Силовая подготовка, техническая	3 час
воскресенье	05.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Ходьба, – 20 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 5 мин Теория: 80 мин. Просмотр фильма онлайн 2018 «Со дна вершины»	Силовая подготовка	3 час

_____ Холод Н.В..

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 31.03.20 по 05.04.20
тренера спортивной школы Холод Н.В...

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	31.03.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Бег, ходьба , – 50 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр.х 2 подх. гибкость 5 мин	беговая Силовая подготовка	3 час
среда	01.04.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Бег, ходьба с палками 60 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, Имитация лыжных ходов на месте -10мин https://vk.com/video-53443521_171691695	Беговая Силовая подготовка Теория	3 час
пятница	03.04.2020	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Ходьба, бег с палками – 30 мин – ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 5 мин теория: https://vk.com/wall421264612_258	Ходьба, бег силовая подготовка	3 час
суббота	04.04.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Ходьба с палками 45 мин Силовой комплекс Имитация лыжных ходов на месте – 10 мин https://vk.com/video-53443521_171645109	Ходьба Силовая подготовка теория	2 час
воскресенье	05.04.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Ходьба с палками, бег -40 мин. ОРУ , силовой комплекс. Теория: просмотр фильма онлайн 2018 « »	теория	3 час

_____ (Холод Н.В.)

