

План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения лыжные гонки  
на период с 14.04.20 по 19.04.20  
тренер Холод Н.В.

группа Т-3,4,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	14.04.20	Развитие выносливости, гибкости, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 10 мин., ОРУ -10мин, Упражнения на координацию 15мин ( <a href="https://youtu.be/armNJErGyTw">https://youtu.be/armNJErGyTw</a> ) ( <a href="https://youtu.be/f7XokkOEUXk">https://youtu.be/f7XokkOEUXk</a> ) Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -10 упражнений х 2 подх гибкость 10 мин Имитация конькового хода на месте 2 х 5мин. Теория: Как тренируются космонавты <a href="https://vk.com/wall421264612_430">https://vk.com/wall421264612_430</a>	силовая подготовка	3 час
среда	15.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика 30 мин Ходьба, бег на месте- 10 мин, прыжки на скакалке -10 мин <a href="https://vk.com/wall421264612_415">https://vk.com/wall421264612_415</a> ОРУ -10мин, Силовой комплекс (пресс, ноги)-10 упражнени X 2подх. гибкость 5 мин <b>теория: Краткие сведения о строении и функцияз организма</b>	силовая подготовка теория	3час
четверг	16.04.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте – 10мин, Прыжки на скакалке 5 мин ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие,координацию 5 мин, Силовой комплекс: статические упражнения . <a href="https://youtu.be/W17zDVTdVBo">https://youtu.be/W17zDVTdVBo</a> Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Имитация конькового хода на месте -15мин, <a href="https://vk.com/video-53443521_171691695">https://vk.com/video-53443521_171691695</a> Упражнения на гибкость. 10 мин.	силовая подготовка техническа я	3 час

пятница	17.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Бег, ходьба на месте 15 мин ОРУ -10мин, Упражнения на координацию-15 мин ( <a href="https://youtu.be/armNJErgyTw">https://youtu.be/armNJErgyTw</a> ( <a href="https://youtu.be/FHASIJNUFEc">https://youtu.be/FHASIJNUFEc</a> Прыжки на скакалке. <a href="https://vk.com/wall421264612_415">https://vk.com/wall421264612_415</a> Силовой комплекс -8 упражнений. . гибкость 10 мин Теория: 2017_Правила по лыжным гонкам.pdf	силовая подготовка	3 час
Суббота	18.04.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег 10 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 <a href="https://vk.com/video-53443521_171645109">https://vk.com/video-53443521_171645109</a>	Силовая подготовка техническая	3 час
воскресенье	19.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте 10 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 15 мин мин <a href="https://vk.com/wall421264612_414">https://vk.com/wall421264612_414</a> Теория: 90мин. Просмотр фильма онлайн <a href="https://youtu.be/JFOChpMk-Zc">https://youtu.be/JFOChpMk-Zc</a> «Чемпионы: Быстрее, Выше, Сильнее»	Силовая подготовка	3 час

\_\_\_\_\_Холод Н.В..

План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения лыжные гонки  
на период с 14.04.20 по 19.04.20  
тренер Холод Н.В.

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	14.04.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 10 мин., ОРУ -10мин, Упражнения на координацию 10 мин( <a href="https://youtu.be/armNJErgyTw">https://youtu.be/armNJErgyTw</a> ) Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -8 упражнений x 2 подх гибкость 10 мин теория: Как тренируются космонавты <a href="https://vk.com/wall421264612_430">https://vk.com/wall421264612_430</a>	Силовая подготовка	3 час
среда	15.04.2020	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 <a href="https://vk.com/video-53443521_171691695">https://vk.com/video-53443521_171691695</a>	Силовая подготовка	3 час
пятница	17.04.2020	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -20 мин. Ходьба, бег на месте -5 мин – ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. статические упражнения . <a href="https://vk.com/wall421264612_417">https://vk.com/wall421264612_417</a> гибкость 5 мин теория : Гигиена, закаливание режим, питание	силовая подготовка	3 час
суббота	18.04.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 10 мин., ОРУ -10мин, Упражнения на координацию 10 мин. <a href="https://youtu.be/FHASIJNUFEc">https://youtu.be/FHASIJNUFEc</a> Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -6 упражнений x 2 подх гибкость 10 мин	Ходьба Подготовка теория	2 час
воскресенье	19.04.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Ходьба, бег на месте -5 мин. ОРУ , силовой комплекс. Теория: просмотр фильм онлайн « <a href="https://youtu.be/JFOChpMk-Zc">https://youtu.be/JFOChpMk-Zc</a> » «Чемпионы: Быстрее, Выше,	теория	3 час

			<b>Сильнее»»</b>		
--	--	--	------------------	--	--

\_\_\_\_\_ (Холод Н.В.)