

План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 21.04.20 по 26.04.20
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа НП-2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	21.04.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег на месте – 3 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упр. верхние конечности, пресс, нижние конечности (сгибание рук лежа, поднос ног, приседания, сгибание рук за спиной, выпрыгивание, подтягивание на высокой и низкой перекладине, приседания коньковые,) Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин гибкость 5 мин	силовая	2 час
среда	22.04.20	Развитие гибкости, координации, силы	Комплекс утренней разминки. Ходьба, бег – 5 мин, Силовая комплекс 6 упр. Прыжки на скакалке 2-3 мин Равновесие, координация Теория: «Пионерская правда» https://vk.com/wall421264612_435	Бег силовая	2 час
четверг	23.04.20	Развитие гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба (быстро) на месте- 5 мин, ОРУ - 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 5 упр.	ходьба силовая	1 час
пятница	24.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 10мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Теория: питание спортсмена https://vk.com/wall-60486727_3678 гибкость 5 мин	Бег, силовая, теория	2 час
суббота	25.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Ходьба, бег – 7 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Подвижные игры -20мин гибкость 5 мин	Бег, силовая игровая	2 час

Холод С.Н.

План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 21.04.20 по 26.04.20

тренера спортивной школы Холод С.Н..

группа НП-1

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	21.04.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 5 упр. Прыжки на скакалке:	Ходьба Силовая подготовка	2 час
среда	22.04.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке:	Ходьба Силовая подготовка	2 час
пятница	24.04.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке	Ходьба Силовая подготовка	2 час

_____ (Холод С.Н.)

План
тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 21.04.20 по 26.04.20
тренера спортивной школы Холод С.Н..

группа Т-,4,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	21.04.20	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: Питание спортсмена https://vk.com/wall-60486727_3678	силовая подготовка	3 час
среда	22.04.20	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: Развитие лыжных гонок в СССР https://vk.com/wall421264612_438	силовая подготовка теория	3час
четверг	23.04.20	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	силовая подготовка техническая	3 час

пятница	24.04.20	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 упр x 2 под Стрейчинг https://vk.com/wall421264612_414	силовая подготовка гибкость	3 час
Суббота	25.04.20	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	26.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте 6 мин, ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 5 мин Теория: История лыжного спорта. Зимние Олимпийские игры https://vk.com/wall421264612_440	Силовая подготовка	3 час

_____ (Холод С.Н.)