

План для самостоятельной подготовки спортсменов в формате дистанционного обучения для группы Т-4

с 20 по 26 апреля 2020 г.

Отделение: лыжные гонки

20.04 (ПН) I. Велотренировка 1 ч.45 мин., ЧСС 120-135 уд./мин.
Гимнастика на гибкость-15 мин.

II. Теория «Питание в спорте на выносливость» 1 ч.00 мин.

<https://marathonec.ru/pitanie-v-sporte-na-vynoslivost/>

21.04 (ВТ) Отдых.

22.04 (СР) I. Кросс с ходьбой 1 ч.45 мин., ЧСС 130-150 уд./мин. ОРУ-5 мин. Упражнения на коврике на мышцы кора-10 мин.

II. Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам» 1 ч.00 мин.

<http://www.flgr.ru/files/publications/3882.pdf>

23.04 (ЧТ) I. Велотренировка 1 ч.10 мин. Гимнастика-10 мин. ОФП 40 мин. (силовая с петлями TRX

<https://www.youtube.com/watch?v=YmS1JQ3uIBc>

+упражнения на мышцы кора).

II. Просмотр видео с этапов Кубка Мира по лыжным гонкам 1 ч.00 мин.

<https://www.youtube.com/watch?v=hTgJ7DmXFAE>

24.04 (ПТ) I. Кросс 1 ч.00 мин. ЧСС 130-150 уд./мин. с силовыми вставками (3*10 мин.). Гимнастика-10 мин.

II. Просмотр фильма «Легенда №17» 1 ч.50 мин.

25.04 (СБ) I. Зарядка: прыжки на скакалке-10 мин.+ОРУ-10 мин.+растяжка на коврике-10 мин.+силовая тренировка-40 мин.

https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI

II. Велотренировка 1 ч.40 мин., ЧСС 120-135 уд./мин. Гимнастика-10 мин.

26.04 (ВС) I. Кросс с ходьбой 1 ч.00 мин., ЧСС 130-140 уд./мин., гимнастика на растягивание мышц -10 мин., силовая с петлями TRX-20 мин.

II. Просмотр фильма «Чемпионы: быстрее, выше, сильнее» 1 ч.30 мин.