План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения лыжные гонки.

Тренер Миронов Е.В

Группы:	***НП-2***	***НП-3***	***УТ-1,2***
26.05.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут - Разминка. Кросс во 2 зоне интенсивности, 5 км. ОРУ-10мин. - Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р -Отжимания 4×30р. -Упор, лежа упор присев 3*30 -Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р -Планка на локтях 2 мин Подъем ног к перекладине 20 раз. Заминка 1 км. - Упражнения на координацию - Гимнастика 10 минут Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - Кросс во 2 зоне интенсивности, 7 км. ОРУ-10мин. -Специальные беговые упражнения 20 минут. -Отжимания 4×40р. -Упор, лежа упор присев 3*40 -Планка на локтях 4 мин -Подъем ног к перекладине 30 раз. -Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 3 повтора) -Выпрыгивания с 2-х ног,4*50 - Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р Всего кругов 2. - Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика) Итого:120 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - Кросс во 2 зоне интенсивности. 12 км . ОРУ-10мин. ОФП 40 минут - координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика 15 мин - Планка на локтях 6 мин -Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 4 повтора) - Выпрыгивания с 2-х ног,4*70 - Выпрыгивания от скамейки 5*50 р-р -Упор, лежа упор присев 3*50 -Подтягивание на перекладине (общий набор 100 раз) - Приседания с отягощением 2 минуты (2 подхода) -Отжимания в упоре сзади 5*50 р-р -Стульчик 3 мин. -Отжимания на брусьях 3*30 р-р - Гимнастика 20 минут. Итого:180 минут
27.05.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут Кросс во 2 зоне интенсивности, 3 км. -Ускорения 3*40 метров,2*60 метров - пресс (подъем ног к перекладине 30 раз) - смена ног в прыжке 40 р-р, - отжимания 4*30, -боковые выпады 3 мин -приседания 4*40,	- Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Бег по 3 км кругу, 9км. -Ускорения 3*40, 3*60,2*100 метров. - ОРУ (30 минут). - Пресс поднос ног к туловищу 4*40 - Отжимание на трицепс 5*40 -Приседание с выпрыгиванием 5*40 - смена ног в прыжке 40 р-р Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин.	- Общая и специальная разминка дома 15 минут. -Переменный бег 13км. -Ускорения 3*40, 3*60,2*100,2*200 метров. - ОРУ (35 минут). -Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин

	-планка прямая на локтях 3 мин - Имитация ходов на месте 6 мин Итого: 60 минут	- Диагональные выпады; + в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. (Имитация ходов на месте без палок). -Имитация лыжных ходов. 15 мин. -Гимнастика 10 мин. Итого: 120 минут	- Отжимания в упоре сзади 5*40 -Обычные отжимания 3*50 р-р - Подъем ног к груди в положении лежа 60 раз -Подъемы корпуса на 45гр в положении лежа 1,5 мин -Косые скручивания к коленям 1,5 мин - Лодочка 1 мин. Всего 4 круга. Между кругами отдых 2 мин. Разбор ошибок в технике 10 мин. -Имитация лыжных ходов. 15 мин. -Гимнастика 10 мин. Итого: 180 минут
28.05.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут -Равномерная тренировка во 2-3 зонах, 5 км. - ОРУ 20 мин. (упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание) по самочувствию. - Диагональные выпады 50 раз - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 2 мин - Упор, лежа упор присев 50 раз - Отжимание на трицепс (в упоре сзади) 4*30 -Гимнастика 15 мин Итого: 120 минут	-Общая и специальная разминка дома 10 минут. -Равномерный бег , 5 км - ОФП 30 мин. - Пресс 2 мин -Приседание с узкой постановкой ног 3*40 р-р - Отжимание на трицепс (в упоре сзади) 4*30 - Приседание с выпрыгиванием 3*50 р-р - Упор, лежа упор присев 50 раз - Диагональные выпады 50 раз -Подтягивания 30 раз, - в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. -Гимнастика 15 мин. Итого: 60 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут -Равномерный бег в 2-3 зоне 10 км. - ОФП 30 мин -Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4*40 - Пресс подъем ног к перекладине 4*20. - смена ног в прыжке 60 р-р, - Упор, лежа упор присев 60 раз -Стульчик 3-4 мин, -Подтягивание на перекладине 5*15 раз. Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин. Итого: 180 минут

29.05.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут Разминка кросс 5км, -Техническая тренировка (работа на технику в зале, ОФП). -Резиновый эспандер (одновременно-бесшажный ход) 30 сек. Прогибание - опускание туловища, лежа на животе 30 сек. Гимнастика – 20 минут. Итого:120 минут		- Общая и специальная разминка дома 15 минут Кросс 15 км, -Техническая тренировка (работа на технику, ОРУ). - ОФП в зале 30минут. круг: пресс, смена ног в прыжке, отжимания, подтягивания, боковые выпады с эспандером восьмеркой, приседания, планка прямая на локтях. (5 кругов все упражнения по 40 раз, планка- 6 минут) Гимнастика – 20 минут. Итого:180 минут
30.05.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут - Разминка. Кросс во 2 зоне интенсивности, 5 км. ОРУ-10мин. - Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р -Отжимания 4×30р. -Упор, лежа упор присев 3*30 -Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р -Планка на локтях 2 мин -Прыжки на скакалке 4*60 Подъем ног к перекладине 20 раз. Заминка 1 км. - Упражнения на координацию - Гимнастика 10 минут Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - Кросс во 2 зоне интенсивности, 7 км. ОРУ-10мин. -Специальные беговые упражнения 20 минут. -Отжимания 4×40р. -Упор, лежа упор присев 3*40 -Планка на локтях 4 мин -Подъем ног к перекладине 30 раз. -Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 3 повтора) -Прыжки на скакалке 6*60 -Выпрыгивания с 2-х ног,4*50 - Напрыгивания на скамейку 5*40 р-р Всего кругов 2. - Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика). Итого:120 минут	

31.05.2020		- Общая и специальная разминка дома 15 минут. -Длительный бег 1,5 часа. - ОФП 30 мин. - Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р -Отжимания 4×30р. -Упор, лежа упор присев 3*30 -Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р -Планка на локтях 2 мин -Прыжки на скакалке 4*60 Подъем ног к перекладине 20 раз - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин -Гимнастика 10 мин. Итого: 120 мин	-Общая и специальная разминка дома 15 минут. -Длительный бег 2 часа. Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4*40 - Пресс подъем ног к перекладине 4*20. - смена ног в прыжке 60 р-р, - Упор, лежа упор присев 60 раз -Стульчик 3-4 мин, -Подтягивание на перекладине 5*15 раз. Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин. Итого : 120 минут