

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения лыжные гонки.
Тренер Миронов Е.В**

Группы:	НП-2	НП-3	УТ-1,2
5.05.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут - Разминка. Кросс 2км. ОРУ-10мин. - Прыжки на скакалке, планка боковая (левая, правая сторона). -Отжимание10с×10р. -Выпрыгивания -Отжимания в упоре сзади -Планка на локтях. Пресс. Заминка 2км. ОРУ-5мин. - Упражнения на координацию + лыжный блок. - ОРУ-10 минут Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут - Велотренировка 1 час -Специальные беговые упражнения 20 минут - Гимнастика 20 минут, ОРУ 20 мин (выпрыгивания, координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика) Итого:120 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут - Кросс 12 км во 2 зоне интенсивности. - ОФП 40 минут (жим штанги 4 подхода, пресс: подъем рук и ног одновременно, приседания со штангой, отжимания от пола, статические упражнения, напрыгивание на скамью, подтягивание, планка , подъем ног к груди в положении лежа, планка прямая на локтях. Итого:180 минут
6.05.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут - пресс, смена ног в прыжке, отжимания, боковые выпады с эспандером восьмеркой, гиперэкстензия, приседания, планка прямая на локтях. - Имитация ходов на месте без палок и с палками. Итого: 60 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . - Переменный бег по 3 км кругу, 8км. - ОРУ в зале (30 минут). 1. Пресс; 2. . Отжимание на трицепс; 3. Приседание с выпрыгиванием; 4. «Червячок» с отжиманием ; 5. Шагание в «стульчике»; 6. Диагональные выпады; + в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. (Имитация ходов на месте без палок и с палками). Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . -Переменный бег по 3 км кругу, 10км. - ОРУ в зале (35 минут). Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Приседания плие с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Отжимания в упоре сзади; Обычные отжимания; Подъем ног к груди в положении лежа; Подъемы корпуса на 45гр в положении лежа; Косые скручивания к коленям; Лодочка; Между кругами отдых. Разбор ошибок в технике 10 мин. Итого: 180 минут

7.05.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 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) -Работа на лыжном блоке 5 минут Итого: 120 минут	-Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут . -Равномерный бег , 5 км - ОФП 30 мин. 1. Пресс; 2. Приседание с узкой постановкой ног ; 3. Отжимание на трицепс; 4.Приседание с выпрыгиванием; 5. Шагание в «стульчике»; 6. Диагональные выпады; + в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. Итого: 60 минут	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . -Равномерный бег в 2-3 зоне 15 км. - ОФП 30 мин. (Жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга, подтягивания, пресс) Прыжки с разведением ног в высокой планке https://vimeo.com/245766909 Боковая планка лев/прав (https://youtu.be/4mbJl62fT0s) -Работа на лыжном блоке Итого: 180 минут
8.05.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 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 на стадионе 15 минут Разминка кросс 6км, -Техническая тренировка (работа на технику в зале, ОРУ). - ОФП в зале 30минут. круг: пресс, смена ног в прыжке, отжимания, боковые выпады с эспандером восьмеркой, гиперэкстензия , приседания, планка прямая на локтях. (5 кругов все упражнения по 20 раз, планка- 30 секунд) Гимнастика – 20 минут. Итого:180 минут
09.05.2020	- Общая и специальная разминка на стадионе 10 минут. -Равномерный бег по 3 км кругу, 6км. - Суставная	- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут. - Кросс во 2 зоне, 10 км. -ОРУ (упражнения на развитие гибкости,	

	гимнастика (круговые вращения в тазобедренном, коленном суставе, голеностопа, стопы). Наклоны в стороны, круговые вращения корпусом. -Гимнастика 20 мин. Итого: 120 минут Самостоятельная подготовка!	сгибание и разгибание рук, пресс, подтягивание, сгибание и разгибание Обычные отжимания (с пола/ с колен) Отдых - Выпрыгивания https://www.youtube.com/watch?v=JUv1Vm7M7-c Отдых - Бег в упоре лежа Отдых - Планка (на локтях) https://www.youtube.com/watch?v=8ZS2JH3Y-fA Итого: 120 минут Самостоятельная подготовка!	
10.05.2020		- Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут . -Равномерный бег , 11 км - ОФП 30 мин. (Жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга, подтягивания, пресс, смена ног в прыжке, планка прямая на локтях, приседание с узкой постановкой ног, Подъемы корпуса на 45гр в положении лежа. -Работа на лыжном блоке в 3 зоне. Итого: 120 мин	-Общая и специальная разминка на стадионе 15 минут. - Равномерная тренировка (кросс)1,5 часа в 3 зоне. - Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля); Отжимания в упоре сзади; Обычные отжимания; Подъем ног к груди в положении лежа; Подъемы корпуса на 45гр в положении лежа; Итого :120 минут

* При невозможности выйти на улицу (самоизоляция) все беговые тренировки заменяем на силовые + теория.