

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки  
спортсменов отделения лыжные гонки.**

**Тренер Миронов Е.В**

<b>Группы:</b>	<b>НП-2</b>	<b>НП-3</b>	<b>УТ-1,2</b>
12.05.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</p> <p>- Разминка.</p> <p>Велотренировка 40 минут. ОРУ-10мин.</p> <p>- Прыжки на скакалке, планка боковая (левая, правая сторона).</p> <p>-Отжимание 10с×10р.</p> <p>-Выпрыгивания</p> <p>-Отжимания в упоре сзади</p> <p>-Планка на локтях.</p> <p>Пресс. Заминка 2км. ОРУ-5мин. -</p> <p>Упражнения на координацию + лыжный блок.</p> <p>- ОРУ-10 минут</p> <p>Итого: 120 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут</p> <p>- Велотренировка 1 час</p> <p>-Специальные беговые упражнения 20 минут</p> <p>- Гимнастика 20 минут, ОРУ 20 мин (выпрыгивания, координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика)</p> <p>Итого:120 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут</p> <p>- Вело тренировка 40 километров, во 2 зоне интенсивности.</p> <p>- 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.</p> <p>Итого:180 минут</p>
13.05.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</p> <p>- пресс, смена ног в прыжке, отжимания, боковые выпады с эспандером восьмеркой, гиперэкстензия, приседания, планка прямая на локтях.</p> <p>- Имитация ходов на месте без палок и с палками.</p> <p>Итого: 60 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут .</p> <p>- Переменный бег по 3 км кругу, 8км.</p> <p>- 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).</p> <p>Итого: 120 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут .</p> <p>-Переменный бег по 3 км кругу, 10км.</p> <p>- 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.</p> <p>Итого: 180 минут</p>

14.05.2020	<p>- 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)  -Работа на лыжном блоке 5 минут</p> <p>Итого: 120 минут</p>	<p>-Общая и специальная разминка дома 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.</p> <p>Итого: 60 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 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  <a href="https://vimeo.com/245766909">https://vimeo.com/245766909</a>  Боковая планка лев/прав (<a href="https://youtu.be/4mbJl62fT0s">https://youtu.be/4mbJl62fT0s</a>)  -Работа на лыжном блоке</p> <p>Итого: 180 минут</p>
15.05.2020	<p>- 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</p>		<p>- Общая и специальная разминка дома 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.</p> <p>Итого:180 минут</p>
16.05.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут.  -Равномерный бег по 3 км кругу, 6км.  - Суставная</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут.  - Кросс во 2 зоне, 10 км.  -ОРУ (упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук,</p>	

	<p>гимнастика (круговые вращения в тазобедренном, коленном суставе, голеностопа, стопы). Наклоны в стороны, круговые вращения корпусом. -Гимнастика 20 мин.</p> <p>Итого: 120 минут</p>	<p>пресс, подтягивание, сгибание и разгибание Обычные отжимания (с пола/ с колен ) Отдых - Выпрыгивания <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JUv1Vm7M7-c">https://www.youtube.com/watch?v=JUv1Vm7M7-c</a> Отдых - Бег в упоре лежа Отдых - Планка (на локтях) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ZS2JH3Y-fA">https://www.youtube.com/watch?v=8ZS2JH3Y-fA</a></p> <p>Итого: 120 минут</p>	
17.05.2020		<p>- Общая и специальная разминка дома 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.</p> <p>Итого: 120 мин</p>	<p>-Общая и специальная разминка дома 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;</p> <p>Итого : 120 минут</p>

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