

**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>
02.06.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</p> <p>- Темповая тренировка, кросс 6 км. ОРУ-10мин.</p> <p>- Выпрыгивания от скамейки 6*40 р-р</p> <p>-Отжимания 5×30р.</p> <p>-Упор, лежа упор присев 4*30</p> <p>-Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р</p> <p>-Планка на локтях 3 мин</p> <p>Подъем ног к перекладине 30 раз.</p> <p>Заминка 1 км.</p> <p>- Упражнения на координацию 10 мин.</p> <p>- Гимнастика 10 минут</p> <p><b>Итого: 120 минут</b></p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут</p> <p>- Темповая тренировка, кросс, 8 км. (Пульс не выше 160 уд) ОРУ-10мин.</p> <p>-Отжимания 4×40р.</p> <p>-Упор, лежа упор присев 3*40</p> <p>-Планка на локтях 4 мин</p> <p>-Подъем ног к перекладине 30 раз.</p> <p>-Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 3 повтора)</p> <p>-Выпрыгивания с 2-х ног,4*50</p> <p>- Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р</p> <p>Всего кругов 2.</p> <p>- Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика)</p> <p><b>Итого:120 минут</b></p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут</p> <p>- Темповая тренировка, кросс, 11 км. ОРУ-10мин. ОФП 40 минут</p> <p>- координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика 15 мин</p> <p>- Планка на локтях 6 мин</p> <p>-Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 4 повтора)</p> <p>- Выпрыгивания с 2-х ног,6*70</p> <p>- Выпрыгивания от скамейки 6*50 р-р</p> <p>-Упор, лежа упор присев 4*50</p> <p>-Подтягивание на перекладине (общий набор 150 раз)</p> <p>- Приседания с отягощением 2 минуты (2 подхода)</p> <p>-Отжимания в упоре сзади 5*50 р-р</p> <p>-Стульчик 4 мин. ( делим по 2 мин)</p> <p>-Отжимания на брусьях 4*30 р-р</p> <p>- Гимнастика 20 минут.</p> <p><b>Итого:180 минут</b></p>
03.06.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</p> <p>Вело тренировка 40 мин. (2 зона интенсивности)</p> <p>- пресс ( подъем ног к перекладине 30 раз)</p> <p>- смена ног в прыжке 40 р-р,</p> <p>- отжимания 4*30,</p> <p>-боковые выпады 3 мин</p> <p>-приседания 4*40,</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут.</p> <p>- Вело тренировка 1 час.</p> <p>- ОРУ (30 минут).</p> <p>- Пресс поднос ног к туловищу 4*40</p> <p>- Отжимание на трицепс 6*40</p> <p>-Приседание с выпрыгиванием 5*40</p> <p>-Подъем ног к перекладине 20 р-р.</p> <p>- смена ног в прыжке 60 р-р</p> <p>Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин.</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут.</p> <p>- Вело тренировка 1,2 часа. 3*60,2*100,2*200 метров.</p> <p>- ОРУ (35 минут).</p> <p>-Подъем ног к перекладине 30 р-р.</p> <p>-Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин</p> <p>Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин</p>

	<p>-планка прямая на локтях 3 мин  - Имитация ходов на месте 6 мин  -Гимнастика 5 мин.</p> <p>Итого: 60 минут</p>	<p>- Диагональные выпады 60 р + в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. (Имитация ходов на месте без палок).  -Имитация лыжных ходов. 15 мин.  -Гимнастика 10 мин.</p> <p>Итого: 120 минут</p>	<p>- Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин  - 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.</p> <p>-Гимнастика 10 мин.</p> <p>Итого: 180 минут</p>
04.06.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут  -Кросс по пересеченной местности,6 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</p> <p>Итого: 120 минут</p>	<p>-Общая и специальная разминка дома 10 минут.  -Кросс по пересеченной местности,8 км.  - ОФП 30 мин.  - Пресс 2 мин  -Приседание с узкой постановкой ног 3*40 р-р  - Отжимание на трицепс (в упоре сзади) 4*45  - 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.  -Стульчик 3.  -Гимнастика 15 мин.</p> <p>Итого: 60 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут  -Кросс по пересеченной местности,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.</p> <p>Итого: 180 минут</p>

05.06.2020	<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>	Баня	<p>- 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</p>
06.06.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут  - Разминка. Кросс во 2 зоне интенсивности, 6 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</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут  - Кросс во 2 зоне интенсивности, 9 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*65  -Выпрыгивания с 2-х ног,4*60  - Напрыгивания на скамейку 5*45 р-р  Всего кругов 2.  - Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика).</p>	Баня

		Итого:120 минут	
07.06.2020	Баня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 15 минут.</li> <li>-Длительный бег 1,5 часа.</li> <li>- ОФП 30 мин.</li> <li>- Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р</li> <li>-Отжимания 4×30р.</li> <li>-Упор, лежа упор присев 3*30</li> <li>-Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р</li> <li>-Планка на локтях 2 мин</li> <li>-Прыжки на скакалке 4*60</li> <li>Подъем ног к перекладине 20 раз</li> <li>- Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин</li> <li>-Гимнастика 10 мин.</li> </ul> <p>Итого: 120 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Общая и специальная разминка дома 15 минут.</li> <li>-Длительный бег 2 часа.</li> <li>Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин</li> <li>Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин</li> <li>- Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4*40</li> <li>- Пресс подъем ног к перекладине 4*20.</li> <li>- смена ног в прыжке 60 р-р,</li> <li>- Упор, лежа упор присев 60 раз</li> <li>-Стульчик 3-4 мин,</li> <li>-Подтягивание на перекладине 5*15 раз.</li> <li>Всего 2 круга. Между кругами отдых 2 мин.</li> </ul> <p>Итого : 120 минут</p>