

План  
тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки  
на период с 23.06.20 по 28.06.20  
тренера Холод С.Н.

группа Т-3,4,5

| День недели | Дата     | Название, тип                                    | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Вид тренировки                  | Итого: км, время |
|-------------|----------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| вторник     | 23.06.20 | Развитие, гибкости, силы                         | Утренняя зарядка:<br>Бег, ходьба 20 мин. , ОРУ, ОФП - 15мин.<br>Бег 6-8 км. ОРУ, координация.<br>Силовой комплекс (верхний плеч. пояс) -10 -12упражнений х2 п<br>гибкость 10 мин<br>гибкость<br>Теория: питание спортсмена<br><a href="https://vk.com/wall-60486727_3827">https://vk.com/wall-60486727_3827</a>                                                                              | Бег силовая подготовка          | 3 час            |
| среда       | 24.06.20 | Развитие выносливости силы гибкости,             | Утренняя гимнастика 30 -40 мин ,<br>Бег -45 мин , ОРУ -5мин, ОФП (пресс, ноги). 10 упр х2 п<br>Заминка 1 км<br>гибкость 5 мин<br>Техника конькового хода<br>( <a href="https://vk.com/video-53443521_171691695">https://vk.com/video-53443521_171691695</a> -10 мин<br><br>Лыжи-роллеры: подготовка<br><a href="https://vk.com/wall-131110948_34561">https://vk.com/wall-131110948_34561</a> | Бег силовая подготовка теория   | 3час             |
| четверг     | 25.06.20 | Развитие выносливости гибкости, координации,     | Утренняя гимнастика -30-40 мин<br>Ходьба, бег -30 мин,<br>ОРУ – 5 мин. , упражнения на равновесие, координацию<br>Велокросс – 2 ч ас                                                                                                                                                                                                                                                         | Бег велосипед                   | 3 час            |
| пятница     | 26.06.20 | Развитие выносливости , гибкости, ловкости, силы | Утренняя гимнастика -30-40 мин<br>Ходьба, бег 45 мин. ОРУ -5мин<br>ОФП 12 упр х2 п<br>Прыжковая серия бупр<br>Заминка 1.5 км<br>Гибкость 10 мин<br>Безопасность на воде<br><a href="https://vk.com/wall421264612_491">https://vk.com/wall421264612_491</a>                                                                                                                                   | Бег силовая подготовка гибкость | 3 час            |
|             |          |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                  |

|             |          |                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |                               |       |
|-------------|----------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|
| Суббота     | 27.06.20 | Развитие<br>выносливости<br>гибкости,<br>координации,<br>силы | Утренняя гимнастика -60 мин<br>Ходьба, бег 30 мин, ОРУ – 10 мин.<br>, упражнения на равновесие 5 мин,<br>Силовой комплекс: 12 упр.<br>Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин,<br>2 мин<br>Гибкость.<br>Трудовые процессы -2час | Бег<br>Силовая<br>подготовка  | 3 час |
| воскресенье | 28.06.20 | Развитие<br>выносливости                                      | Кросс-поход – 3час. мин<br>Ходьба, бег , ОРУ, ОФП -15мин,.<br>гибкость 5 мин.                                                                                                                                            | Бег.<br>Силовая<br>подготовка | 3 час |

План  
тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки  
на период с 23.06.20 по 28.06.20  
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа НП-2

| День недели | Дата      | Название, тип                                      | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вид тренировки                         | Итого: км, время |
|-------------|-----------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|
| вторник     | 23.06.20  | Развитие выносливости, гибкости, координации, силы | <a href="https://vk.com/wall-122957474_3983">https://vk.com/wall-122957474_3983</a> Видео зарядка<br>Утренняя гимнастика 20мин<br>Ходьба, бег 20мин, ОРУ -10мин,<br>Силовой комплекс -6-8 упр.<br>Прыжки на скакалке: 1 мин, 1 мин,<br>гибкость 5 мин                                                                                     | силовая                                | 2 час            |
| среда       | 24.06.20  | Развитие гибкости, координации, силы               | Комплекс утренней разминки.20мин<br>Ходьба, бег 20 мин, ОРУ 10 мин.<br>Упражнение на координацию<br>( <a href="https://youtu.be/armNJErGyTw">https://youtu.be/armNJErGyTw</a> )<br>Силовая комплекс 6-8 упр.<br>Гибкость 5мин.<br>Безопасность на воде<br><a href="https://vk.com/wall421264612_491">https://vk.com/wall421264612_491</a> | Бег<br>силовая                         | 2 час            |
| четверг     | 25.06.20  | Развитие гибкости, координации, силы               | Утренняя гимнастика 15 мин<br>Ходьба быстро, бег легко-30 мин,<br>(Велокросс -45мин . если возможно) ОРУ - 10 мин. ,<br>упражнения на гибкость 5 мин,<br>Прыжки на скакалке 1, 1 мин                                                                                                                                                      | Ходьба.<br>Бег<br>велосипед<br>силовая | 1 час            |
| пятница     | 26.06..20 | Развитие выносливости, гибкости,                   | Утренняя гимнастика 20мин<br>Ходьба, бег – 30 мин, ( если возможно –велокросс -45мин)<br>ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений x 2 под<br>Гибкость -5 мин                                                                                                                                                                            | Бег,<br>силовая,<br>теория             | 2 час            |
| суббота     | 27.06.20  | Развитие выносливости,                             | Ходьба, бег – 30 мин, ОРУ -5 мин.,<br>Силовой комплекс -8 упр,гибкость 5 мин                                                                                                                                                                                                                                                              | Бег,<br>силовая                        | 2 час            |

План  
тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки  
на период с 23.06.20 по 26.06.20  
тренера Холод С.Н..

группа НП-1

| День недели | Дата     | Название, тип                                      | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Вид тренировки                                | Итого: км, время |
|-------------|----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|
| вторник     | 23.06.20 | Развитие выносливости, гибкости, координации, силы | <a href="https://vk.com/wall-122957474_3983">https://vk.com/wall-122957474_3983</a> зарядка<br>Утренняя гимнастика 15мин<br>Ходьба, бег – 20мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин,<br><a href="https://youtu.be/armNJErgyTw">https://youtu.be/armNJErgyTw</a><br>Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке 1 +1+1 | Ходьба<br>Силовая подготовка                  | 2 час            |
| среда       | 24.06.20 | Развитие выносливости, гибкости, координации, силы | Утренняя гимнастика 15мин<br>Ходьба, бег – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения прыжковые -4 упр. (Велокросс -40мин . если возможно)<br>Гибкость 5 мин.                                                                                                                                                                              | Ходьба, бег<br>Велосипед                      | 2 час            |
| пятница     | 26.06.20 | Развитие выносливости, гибкости, координации, силы | Утренняя гимнастика 15мин<br>Ходьба, бег ( если возможно велокросс -60мин), ОРУ – 5 мин.<br>Силовой комплекс: 6 упр<br>Прыжки на скакалке 1 мин, 1 мин<br><br><a href="https://vk.com/wall421264612_491">https://vk.com/wall421264612_491</a>                                                                                     | Ходьба,бег<br>Велосипед<br>Силовая подготовка | 2 час            |