

План самостоятельной подготовки спортсменов отделения лыжные гонки

Тренер: Камешков А.А.

Дата	Этапы обучения		
	НП-3 г.об	УТ-1, 2 г.об.	УТ- 3, 4, 5 г.об.
07.07.20г.	Разминка 2 км. Равномерная тр-ка на велосипеде 18-20км. Растяжка. Прыжки с места, тройной прыжки. ОРУ-5мин.	Разминка 2км. ОРУ-10 мин. Иметация 12-14км. Работа на технику конькового хода. Разминка. Прыжки с места, тройной, пятерной ОРУ-10мин.	Разминка 2км. ОРУ-10мин. Иметация 14-15км. Работа на технику классического хода. Разминка. Прыжки с места, тройной, пятерной. Растяжка. ОРУ-10мин
08.07.20г.	Разминка ОРУ-10мин. Кросс-поход 9-11 км. 10мин бег 3мин ходьба. Разминка. Координационные упр. Работа на тележке, станке (резина). ОРУ- 5мин.	Разминка 2км. ОРУ-10мин. Кросс 4км. Круговая тр-ка: 10 станций. Работа по 30сек.- 4серии, отдых м/д сериями 5мин. Затем разминка. Заминка 1 км. ОРУ-10мин.	Разминка. Бег 2км. ОРУ-10мин. Круговая тр-ка: 12 станций. Работа по 30сек.- 4серии, отдых м/д сериями 5мин. Затем разминка, координационные упр. Заминка 1 км. ОРУ-10мин.
09.07.20г.	Разминка 2 км. Иметация 8-10 км. Техническая подготовка классических ходов. Растяжка. ОРУ-5мин	Разминка 2км. ОРУ-10 мин. Иметация 12-14км. Растяжка. Работа на технику конькового хода. Прыжковые упр. ОРУ-10мин.	Разминка 2 км. Равномерная тр-ка на велосипеде 35-38км. Спецупраж. Разминка. (Подтягивание, брусья пресс, планка). ОРУ-10мин
10.07.20г.	Разминка 2 км. Равномерная тр-ка на велосипеде 18-20км. Растяжка. Прыжковые упр. ОРУ-5мин.	-----	Разминка 2км. ОРУ-10 мин. Бег 8км. Спецупрж, разминка. Затем ускорен разогречен 2раза, затем 5раз ускорен по 150м с отдыхом м/д сериями. Заминка 1км. Растяжка.
11.07.20г.	-----	Разминка 2 км. Равномерная тр-ка на велосипеде 20-22км. Спецупраж. Разминка.(Подтягивание, брусья пресс, планка, рукоход). ОРУ-10мин.	Разминка ОРУ-10мин. Кросс-поход 14-16 км. 20мин бег 5мин ходьба, потом велосипед 12-14км. Спецупраж. Разминка.
12.07.20г.	Разминка 2км. ОРУ-10мин. Кросс 4км. Круговая тр-ка: 8 станций. Работа по 30сек.- 3серии, отдых м/д сериями 5мин. Затем разминка. Заминка 1 км. ОРУ-10мин.	Разминка 2км. ОРУ-10 мин. Иметация 12-14км. Работа на технику классического хода. Прыжковые упр. ОРУ-10мин.	Разминка 2км. ОРУ-10мин. Иметация 14-15км. Работа на технику классического хода. Разминка. Прыжки с места, тройной, пятерной. Растяжка. ОРУ-10мин

Тренер

Камешков А.А.