

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

Тренер Миронов Е.В

Группы:	НП-2	НП-3	УТ-1,2
07.06.2020	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 10 минут - Равномерная тренировка, кросс 6 км. (2 зона интенсивности) ОРУ-10мин. - Выпрыгивания от скамейки 6*40 р-р -Отжимания 5*30р. -Упор, лежа упор присев 4*30 -Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р -Планка на локтях 3 мин Подъем ног к перекладине 30 раз. Заминка 1 км. - Упражнения на координацию 10 мин. - Гимнастика 10 минут <p>Итого: 120 минут</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 15 минут - Равномерная тренировка, кросс, 8 км. (Пульс не выше 160 уд) ОРУ-10мин. -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) -Выпрыгивания с 2-х ног,4*50 -Работа на лыжном станке 10 минут. Всего кругов 2. - Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика) <p>Итого:120 минут</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 15 минут - Равномерная тренировка, кросс, 11 км. ОРУ-10мин. ОФП 40 минут - координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика 15 мин - Планка на локтях 6 мин -Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 4 повтора) - Выпрыгивания с 2-х ног,6*70 - Выпрыгивания от скамейки 6*50 р-р -Упор, лежа упор присев 4*50 -Подтягивание на перекладине (общий набор 150 раз) - Приседания с отягощением 2 минуты (2 подхода) -Работа на лыжном станке 15 минут. - Гимнастика 20 минут. <p>Итого:180 минут</p>
08.07.2020	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 10 минут -Шаговая имитация без палок, на подъёме 40 минут (работа на технику) - пресс (подъем ног к перекладине 30 раз) - смена ног в прыжке 40 р-р, - отжимания 4*30, -боковые выпады 3 мин -приседания 4*40, -планка прямая на локтях 3 мин - Имитация ходов на месте 6 мин -Гимнастика 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Шаговая имитация без палок, на подъёме 60 минут (работа на технику) - ОРУ (35 минут). - Пресс поднос ног к туловищу 4*40 - Отжимание на трицепс 6*40 -Приседание с выпрыгиванием 5*40 -Подъем ног к перекладине 20 р-р. - смена ног в прыжке 60 р-р Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин. - Диагональные выпады 60 р + в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. 	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Шаговая имитация без палок, на подъёме 60 минут (работа на технику) - ОРУ (30 минут). -Подъем ног к перекладине 30 р-р. -Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантели) 4 мин Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантели) 4 мин - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантели) 4 мин - Отжимания в упоре сзади 5*40 -Обычные отжимания 3*50 р-р Подъем ног к груди в положении лежа 60 раз

	Итого: 60 минут	(Имитация ходов на месте без палок). -Гимнастика 10 мин.	-Подъемы корпуса на 45гр в положении лежа 1,5 мин -Косые скручивания к коленям 1,5 мин Всего 4 круга. Между кругами отдых 2 мин. -Гимнастика 10 мин. Итого: 180 минут
09.07.2020	- 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/ гантели) 2 мин - Упор, лежа упор присев 50 раз - Отжимание на трицепс (в упоре сзади) 4*30 -Гимнастика 15 мин Итого: 120 минут	-Общая и специальная разминка дома 10 минут. -Кросс по пересеченной местности,10 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. Итого: 60 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут -Кросс по пересеченной местности,13 км. - ОФП 30 мин -Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантели) 4 мин Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантели) 4 мин - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантели) 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 -Гимнастика 10 минут. Итого: 180 минут
10.07.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут Разминка кросс 5км, -Техническая тренировка (работа на технику в зале, ОФП). -Резиновый эспандер (одновременно-бесшажный ход)	Баня	- Общая и специальная разминка дома 15 минут Кросс 15 км, -Скоростно-силовая тренировка 45 минут. - 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

	30 сек. Прогибание и опускание туловища, лежа на животе 30 сек. Гимнастика – 20 минут. Итого:120 минут		упражнения по 40 раз, планка- 6 минут) Гимнастика – 20 минут. Итого:180 минут
11.07.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</p> <p>-Скоростно-силовая тренировка 40 минут.</p> <p>ОРУ-10мин.</p> <p>- Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р</p> <p>-Отжимания 4×30р.</p> <p>-Упор, лежа упор присев 3*40</p> <p>-Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р</p> <p>-Планка на локтях 2 мин</p> <p>-Прыжки на скакалке 4*60</p> <p>Подъем ног к перекладине 20 раз.</p> <p>Заминка 1 км.</p> <p>- Упражнения на координацию</p> <p>- Гимнастика 10 минут</p> <p>Итого: 120 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут</p> <p>- Вело тренировка 15 км. интенсивности, 10 км. ОРУ-10мин.</p> <p>-Специальные беговые упражнения 20 минут.</p> <p>-Отжимания 4×40р.</p> <p>-Упор, лежа упор присев 3*50</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>-Прыжки на скакалке 6*70</p> <p>-Выпрыгивания с 2-х ног,4*60</p> <p>- Напрыгивания на скамейку 5*45 р-р</p> <p>Всего кругов 2.</p> <p>- Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика).</p> <p>Итого:120 минут</p>	Баня
12.07.2020	Баня	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут.</p> <p>-Длительный бег 1,2 часа.</p> <p>- ОФП 30 мин.</p> <p>- Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р</p> <p>-Отжимания 4×30р.</p> <p>-Упор, лежа упор присев 3*30</p> <p>-Отжимания в упоре сзади 4*60 р-р</p> <p>-Планка на локтях 4 мин</p> <p>-Прыжки на скакалке 4*60</p>	<p>-Общая и специальная разминка дома 15 минут.</p> <p>- Вело тренировка 50 км.</p> <p>Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантелей) 4 мин</p> <p>Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантелей) 4 мин</p> <p>- Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантелей) 4 мин</p> <p>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4*70</p>

		<p>Подъем ног к перекладине 20 раз</p> <p>- Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантель) 4 мин</p> <p>-Гимнастика 10 мин.</p> <p>Итого: 120 мин</p>	<p>- Пресс подъем ног к перекладине 4*20.</p> <p>- смена ног в прыжке 60 р-р,</p> <p>- Упор, лежа упор присев 70 раз</p> <p>-Стульчик 3-4 мин,</p> <p>-Подтягивание на перекладине 5*15 раз.</p> <p>Всего 2 круга. Между кругами отдых 2 мин.</p> <p>-Гимнастика 10 мин.</p> <p>Итого: 120 минут</p>
--	--	--	--