

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

Тренер Миронов Е.В

Группы:	НП-2	НП-3	УТ-1,2
30.06.2020	<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>
01.07.2020	<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, 	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Шаговая имитация без палок, на подъёме 40 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 	<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/ гантеля) 4 мин Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин

	<p>- планка прямая на локтях 3 мин - Имитация ходов на месте 6 мин - Гимнастика 5 мин.</p> <p>Итого: 60 минут</p>	<p>Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин. - Диагональные выпады 60 р + в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. (Имитация ходов на месте без палок). - 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 Всего 4 круга. Между кругами отдых 2 мин. - Гимнастика 10 мин.</p> <p>Итого: 180 минут</p>
02.07.2020	<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, 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.</p> <p>Итого: 60 минут</p>	<p>- Общая и специальная разминка дома 15 минут - Кросс по пересеченной местности, 13 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 - Гимнастика 10 минут.</p> <p>Итого: 180 минут</p>

03.07.2020	<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 и 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, -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 упражнения по 40 раз, планка- 6 минут) Гимнастика – 20 минут. Итого:180 минут</p>
04.07.2020	<p>- Общая и специальная разминка дома 10 минут -Скоростно-силовая тренировка 40 минут. ОРУ-10мин. - Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р -Отжимания 4*30р. -Упор, лежа упор присев 3*40 -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 - Вело тренировка 15 км. интенсивности, 10 км. ОРУ-10мин. -Специальные беговые упражнения 20 минут. -Отжимания 4*40р. -Упор, лежа упор присев 3*50 -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*70 -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). Итого:120 минут</p>	Баня

05.07.2020	Баня	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Длительный бег 1,2 часа. - ОФП 30 мин. - Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р - Отжимания 4×30р. - Упор, лежа упор присев 3*30 - Отжимания в упоре сзади 4*60 р-р - Планка на локтях 4 мин - Прыжки на скакалке 4*60 Подъем ног к перекладине 20 раз - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Гимнастика 10 мин. <p>Итого: 120 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Вело тренировка 50 км. 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*70 - Пресс подъем ног к перекладине 4*20. - смена ног в прыжке 60 р-р, - Упор, лежа упор присев 70 раз - Стульчик 3-4 мин, - Подтягивание на перекладине 5*15 раз. Всего 2 круга. Между кругами отдых 2 мин. - Гимнастика 10 мин. <p>Итого: 120 минут</p>
------------	------	---	--