

Тренер Палкин А.А.

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения лыжных гонок в формате дистанционного обучения**

С 20.07.2020 по 26.07.2020 г

Дата	Тренировочные группы	
	НП-1	
20.07.2020 (понедельник)	Выходной	
21.07.2020 (вторник)	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 5с×20р. Сгибание и разгибание туловища 5с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин.	
22.07.2020 (среда)	Выходной	
23.07.2020 (четверг)	Выходной	
24.07.2020 (пятница)	Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, ОФП (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз, Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 20 раз, Подтягивание из виса на высокой перекладине максимум, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 20 раз, отжимание на брусьях в упоре 5 раз, скакалка 1 мин, 3 подхода 60 мин. Гимнастика 15 мин	
25.07.2020 (суббота)	Выходной	
Дата	Тренировочные группы	
26.07.2020 (воскресение)	Разминка. Бег 10 мин. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 5с×20р. Сгибание и разгибание туловища 5с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин.	

Тренер

Палкин А.А.