

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов  
в формате дистанционного обучения для группы Т-4  
с 29 июня по 5 июля 2020 г.**

**Отделение: лыжные гонки**

**29.06 ПН I.** Бег с палками, верхушки подъемов ходьба с палками, 2 ч.50 мин., ЧСС 120-145 уд./мин. Гимнастика на гибкость 10 мин.

**30.06 ВТ** Отдых.

**01.07 СР I.** Бег с шаговой имитацией 1 ч.50 мин., ЧСС 130-155 уд./мин. (3 км-имитация без палок, имитация попеременно двухшажного хода на одном подъеме на мощность отталкивания 10 р.\*60 м, далее работа с палками по дистанции). Гимнастика 10 мин.

II. Велотренировка 50 мин. в I зоне интенсивности. Гимнастика 10 мин.

**02.07 ЧТ I.** Разминочный бег 20 мин. ОРУ 10 мин. Имитация конькового хода без палок- 20 мин. Лыжероллерная тренировка коньковый ход 2 ч.00 мин., ЧСС 130-150 уд./мин. (разминка-5 км, без палок-6 км, на каждый шаг-6 км, далее работа по дистанции). Гимнастика 10 мин.

**03.07 ПТ I.** Кросс 1 ч.00 мин. во II зоне интенсивности. Гимнастика 15 мин. ОФП 45 мин. (силовая с петлями TRX +упражнения на мышцы кора+прыжковые упр. на месте+тренировка на эспандере лыжника).

II. Теория 1 ч. 00 мин. «Правила соревнований по лыжным гонкам».

**04.07 СБ I.** Велотренировка 2 ч.20 мин., ЧСС 120-140 уд./мин. Статодинамическая тренировка 30 мин. Гимнастика на гибкость 10 мин.

**05.07 ВС I.** Лыжероллерная тренировка классический ход 2 ч.15 мин. в I и II зоне интенсивности. Гимнастика 10 мин. ОФП 35 мин. силовая круговая тренировка в спортивном городке (выполнение каждого упражнения 40 сек., отдых между ними 30 сек.). Всего 13 упр.\*2 круга.