

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

**Тренер Миронов Е.В**

<b>Группы:</b>	<b>НП-2</b>	<b>НП-3</b>
28.07.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</li> <li>- Темповая тренировка, кросс 6 км. ОРУ-10мин.</li> <li>- Выпрыгивания от скамейки 6*40 р-р</li> <li>-Отжимания 5*30р.</li> <li>-Упор, лежа упор присев 4*30</li> <li>-Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р</li> <li>-Планка на локтях 3 мин</li> <li>Подъем ног к перекладине 30 раз.</li> <li>Заминка 1 км.</li> <li>- Упражнения на координацию 10 мин.</li> <li>- Гимнастика 10 минут</li> </ul> <p>Итого: 120 минут</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 15 минут</li> <li>- Темповая тренировка, кросс, 8 км. (Пульс не выше 160 уд) ОРУ-10мин.</li> <li>-Отжимания 4*40р.</li> <li>-Упор, лежа упор присев 3*40</li> <li>-Планка на локтях 4 мин</li> <li>-Подъем ног к перекладине 30 раз.</li> <li>-Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 3 повтора)</li> <li>-Выпрыгивания с 2-х ног,4*50</li> <li>- Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р</li> <li>Всего кругов 2.</li> <li>- Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика)</li> </ul> <p>Итого:120 минут</p>
29.07.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</li> <li>Вело тренировка 40 мин. (2 зона интенсивности)</li> <li>- пресс ( подъем ног к перекладине 30 раз)</li> <li>- смена ног в прыжке 40 р-р,</li> <li>- отжимания 4*30,</li> <li>-боковые выпады 3 мин</li> <li>-приседания 4*40,</li> <li>-планка прямая на локтях 3 мин</li> <li>- Имитация ходов на месте 6 мин</li> <li>-Гимнастика 5 мин.</li> </ul> <p>Итого: 60 минут</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 15 минут.</li> <li>- Вело тренировка 1 час.</li> <li>- ОРУ (30 минут).</li> <li>- Пресс поднос ног к туловищу 4*40</li> <li>- Отжимание на трицепс 6*40</li> <li>-Приседание с выпрыгиванием 5*40</li> <li>-Подъем ног к перекладине 20 р-р.</li> <li>- смена ног в прыжке 60 р-р</li> <li>Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин.</li> <li>- Диагональные выпады 60 р</li> <li>+ в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. (Имитация ходов на месте без палок).</li> <li>-Имитация лыжных ходов. 15 мин.</li> <li>-Гимнастика 10 мин.</li> </ul> <p>Итого: 120 минут</p>
30.07.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</li> <li>-Кросс по пересеченной местности,6 км.</li> <li>- ОРУ 20 мин. (упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание) по самочувствию.</li> <li>- Диагональные выпады 50 раз</li> <li>- Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 2 мин</li> <li>- Упор, лежа упор присев 50 раз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Общая и специальная разминка дома 10 минут.</li> <li>-Кросс по пересеченной местности,8 км.</li> <li>- ОФП 30 мин.</li> <li>- Пресс 2 мин</li> <li>-Приседание с узкой постановкой ног 3*40 р-р</li> <li>- Отжимание на трицепс (в упоре сзади) 4*45</li> <li>- Приседание с выпрыгиванием 3*50 р-р</li> <li>- Упор, лежа упор присев 50 раз</li> <li>- Диагональные выпады 50 раз</li> <li>-Подтягивания 30 раз,</li> <li>- в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отжимание на трицепс (в упоре сзади) 4*30</li> <li>-Гимнастика 15 мин</li> <li>Итого: 120 минут</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Стульчик 3.</li> <li>-Гимнастика 15 мин.</li> <li>Итого: 60 минут</li> </ul>
31.07.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</li> <li>Разминка кросс 5км,</li> <li>-Техническая тренировка (работа на технику в зале, ОФП).</li> <li>-Резиновый эспандер (одновременно-бесшажный ход) 30 сек. Прогибание -опускание туловища, лежа на животе 30 сек.</li> <li>Гимнастика – 20 минут.</li> <li>Итого:120 минут</li> </ul>	Баня
01.08.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 10 минут</li> <li>- Разминка. Кросс во 2 зоне интенсивности, 6 км. ОРУ-10мин.</li> <li>- Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р</li> <li>-Отжимания 4×30р.</li> <li>-Упор, лежа упор присев 3*30</li> <li>-Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р</li> <li>-Планка на локтях 2 мин</li> <li>-Прыжки на скакалке 4*60</li> <li>Подъем ног к перекладине 20 раз.</li> <li>Заминка 1 км.</li> <li>- Упражнения на координацию</li> <li>- Гимнастика 10 минут</li> <li>Итого: 120 минут</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 15 минут</li> <li>- Кросс во 2 зоне интенсивности, 9 км. ОРУ-10мин.</li> <li>-Специальные беговые упражнения 20 минут.</li> <li>-Отжимания 4×40р.</li> <li>-Упор, лежа упор присев 3*40</li> <li>-Планка на локтях 4 мин</li> <li>-Подъем ног к перекладине 30 раз.</li> <li>-Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 3 повтора)</li> <li>-Прыжки на скакалке 6*65</li> <li>-Выпрыгивания с 2-х ног,4*60</li> <li>- Напрыгивания на скамейку 5*45 р-р</li> <li>Всего кругов 2.</li> <li>- Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика).</li> <li>Итого:120 минут</li> </ul>
02.08.2020	Баня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая и специальная разминка дома 15 минут.</li> <li>-Длительный бег 1,5 часа.</li> <li>- ОФП 30 мин.</li> <li>- Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р</li> <li>-Отжимания 4×30р.</li> <li>-Упор, лежа упор присев 3*30</li> <li>-Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р</li> <li>-Планка на локтях 2 мин</li> <li>-Прыжки на скакалке 4*60</li> <li>Подъем ног к перекладине 20 раз</li> <li>- Приседания с утяжелением (бутылка с водой/гантеля) 4 мин</li> <li>-Гимнастика 10 мин.</li> <li>Итого: 120 мин</li> </ul>

Тренер

Миронов Е.В.