

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

Тренер Миронов Е.В с 2.02-6.02.2022

Группы:	НП-1	УТ-1	УТ-2,3	УТ-4
02.02.2022		- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 10 км (пульс 120-150) -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)	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 13 км (пульс 120-150) - 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.	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 20 км (пульс 120-150) - 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.

03.02.2022	- Общая и специальная разминка дома 10 минут - 8 км (пульс 120-150) - 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	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 15 км (пульс 120-150) -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)	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 18 км (пульс 120-150) - 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.	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 28 км (пульс 120-150) - 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.
------------	---	--	---	---

04.02.2022		- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 15 км (пульс 120-150) -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)	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 18 км (пульс 120-150) - 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.	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 28 км (пульс 120-150) - 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.
05.02.2022	- Общая и специальная разминка дома 10 минут - 8 км (пульс 120-150) - 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.	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 15 км (пульс 120-150) -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	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 18 км (пульс 120-150) - 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	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 28 км (пульс 120-150) - 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

	- Упражнения на координацию 10 мин. - Гимнастика 10 минут	- Работа на лыжном станке 10 минут. Всего кругов 2. - Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика)	- 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.	- 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.
06.02.2022	- Общая и специальная разминка дома 10 минут - 12 км (пульс 120-150) - 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	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 18км (пульс 120-150) - 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)	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 22 км (пульс 120-150) - 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.	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - 28 км (пульс 120-150) - 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.