

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 02.02.22 по 06.02.22
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
среда	02.02.22	Развитие выносливости, ловкости, силы	ОРУ „Силовой комплекс -20 мин. Имитация конькового хода. Передвижение на лыжах. свободный ход – 8-10 км. Техника одновременного одношажного и равнинного хода. Спринтерские ускорения с места 6 х60м. Катание с гор -20мин. Упражнения на гибкость -5мин	Передвижение на лыжах, силовая подготовка	2 час
четверг	03.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Передвижение на лыжах -7-9 км. Классический ход. Слабопересеченная местность. Техника одновременных ходов(силовая). Техника поворота и торможения -10мин. Упражнения на гибкость -5 мин	Передвижение на лыжах, силовая подготовка	9 км 2 час
пятница	04.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости, силы	ОРУ, силовой комплекс -20 мин. Передвижение на лыжах-70мин, классический ход (учебный круг -400 м. х 10 . –без палок, одновременный б/ш силовая) Горнолыжная подготовка - 15мин.(техника прохождения поворотов и торможения Упражнения на гибкость и расслабление.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	8-10 км 2 час
суббота	05.02.22	Развитие выносливости, силы	I тр: ОРУ, Силовой комплекс - бупр. Прыжки на скакалке 1мин, 2мин,2мин. Имитация конькового хода -5мин. II тр: Передвижение на лыжах. Свободный ход.- 70 мин.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	10-12 км 1+2 час

			(передвижение без палок на учебном кругу 8 x 500 м) Упражнения на гибкость и расслабление -10мин. Теория: Применение лыжных смазок и уход за инвентарем -20 мин. (Нэт Браун. Подготовка лыж.)		
воскресенье	06.02.22	Развитие выносливости ловкости	I тр-ка: ОРУ, Силовой комплекс -бупр. Прыжки на скакалке 1мин, 2мин,2мин. Имитация конькового хода 5мин. II тр-ка Поход на лыжах. Катание с гор,	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	10-12 км 1+2 час

_____ (Холод С.Н.)

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 02.02.22 по 06.02.22
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа Т 3

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
среда	02.02.22	Развитие выносливости, ловкости, силы	ОРУ,ОФП-30 мин. Имитация конькового хода -10мин. Передвижение на лыжах. свободный ход – 12 км. Техника одновременного одношажного и равнинного хода. Спринтерские ускорения с места 6 х80 м. Катание с гор -20мин. Теория: Питание спортсмена.(Эллен Колеман. Питание для Выносливости)	Передвижение на лыжах, силовая подготовка Теория	3 час 12-13 км
четверг	03.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Прыжки на скакалке -5мин. Имитация классического хода -5мин. Передвижение на лыжах -7-9 км. Классический ход. Слабопересеченная местность. Техника одновременных ходов(силовая) Теория. Антидопинговый курс-онлайн. Русада. -20мин.	Передвижение на лыжах, силовая подготовка Теория	12 км 3 час
пятница	04.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	ОРУ,силовой комплекс -30 мин. Прыжки на скакалке -5мин. Имитация классического хода -5мин. Передвижение на лыжах-70мин, классический ход (учебный круг -500 м. х 10 . –без палок, одновременный б/ш ход -силовая) Горнолыжная подготовка -15мин.(техника прохождения поворотов и торможения Упражнения на гибкость и расслабление.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	12-15 км 3 час

суббота	05.02.22	Развитие выносливости	ОРУ, Силовой комплекс 8упр. Имитация конькового хода 10мин. Передвижение на лыжах. Свободный ход.- 90 мин. (передвижение без палок на учебном кругу 8 х 400 м) Упражнения на гибкость и расслабление -10мин. Теория: Применение лыжных смазок и уход за инвентарем -30 мин. (Нэт Браун. Подготовка лыж.)	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	12-14 км 3 час
воскресенье	06.02.22	Развитие выносливости ловкости	ОРУ, Силовой компл -6упр Передвижение на лыжах. Свободный ход.- 80 мин. Горнолыжная под-ка -20 мин Упражнения на гибкость и расслабление -10 мин	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	12-16 км 3 час

_____ (Холод С.Н.)