

тренер Палкин А.А.

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

**С 02.02.2022 по 06.02.2022 г.**

Дата	Тренировочные группы	
	НП-1	Т-1,2
02.02.2022 (среда)	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин.	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 15-18км коньковым ходом. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин..
03.02.2022 (четверг)	Выходной	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 12-15км классический ход. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-5мин
04.02.2022 (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	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 15-18км коньковым ходом. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин
05.02.2022	Выходной	Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин.

(суббота)		Индивидуальная работа на лыжах в равномерном темпе 18-20км коньковым ходом. Заминка: кросс 2 км. ОРУ-10мин.
06.02.2022 (воскресение)	Разминка. Бег 10 мин. ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Заминка 10мин.	Разминка. Бег 20 мин. ОРУ-20 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с×10р. Сгибание и разгибание ног (приседания) 10с×20р. Сгибание и разгибание туловища 7с×20р. Планка на руках 10с×1мин (1мин отдых). Мячболл 20 мин., прыжковые упражнения 20 мин. Заминка 2мин.