

**План тренировочных занятий
для самоподготовки спортсменов
в формате дистанционного обучения
для группы СС-1 и СМ-1
со 02 по 06 февраля 2022 г.
Отделение: лыжные гонки**

02.02 СР I. Лыжи конек 1 ч.30 мин., I-II зоны интенсивности. Разминка- 5 км, **техническая тренировка:** без палок – 5*1 км, с одной палкой - 5 км, с другой палкой - 5 км, заминка по времени. Заминочный бег – 20 мин. Гимнастика - 10 мин.

II. Лыжи классика 2 ч.50 мин. Разминка – 2,5 км, **короткие ускорения по 1 км кругу:** 8*100 м-бесшажным на стадионе, 4*50 м - с забеганием на мост. Закатка по времени. Гимнастика - 10 мин.

03.02 ЧТ I. Лыжи классика 2 ч.00 мин. Разминка - 3 км, **интервальная тренировка** - ускорения по дальним подъемам 5 км круга: 8 мин.+4 мин.+2 мин. через 3 мин. отдыха. Всего 3 серии. Заминка по времени.

II. Лыжи конек 1 ч.55 мин., I-II зона интенсивности. **Равномерная тренировка по дистанции.** Кросс - 35 мин. Растяжка - 30 мин.

04.02 ПТ I. Лыжи конек 1 ч.15 мин. (**силовая тренировка** по дальним подъемам 5 км круга: 30 мин. - без палок, 35 мин. - на каждый шаг). Тренажерный зал 45 мин. – силовая круговая: 15 упр.*50 работа/30 отдых*2 круга.

II. Лыжи классика 1 ч.50 мин., I-II зона инт. **Равномерная тр-ка по дистанции.** Кросс – 40 мин. Растяжка - 30 мин.

05.02 СБ I. Лыжи классика 2 ч.00 мин. (разминка-2,5 км, одн. бесшажным - 45 мин., заминка по времени). Гимнастика - 10 мин. Тренажерный зал - 50 мин. на максимальную силу - 7 упр.*2 п.*от 2 до 7 раз. После каждого подхода закрываем быстрой работой.

II. Лыжи конек 1 ч.30 мин. Заминочный бег 20 мин. Гимнастика 10 мин.

06.02 ВС I. Лыжи конек 1 ч.00 мин., ЧСС 130-155 уд./мин. Разминка-2 км, без палок - 10 мин., 15 мин.- с одной палкой, 15 мин.- с другой палкой, закатка по времени.

II. Лыжи классика 2 ч.00 мин., II зона интенсивности. Разминка-5 км, **техническая тренировка по стадиону:** без палок – 6*300 м, одновременно одношажным - 2*300 м, одновременно бесшажным - 3*300 м, заминка по времени. Гимнастика 30 мин. Стато-динамическая тренировка 30 мин.

**План тренировочных занятий
для самоподготовки спортсменов
в формате дистанционного обучения
для группы СС-1 и СМ-1
со 07 по 13 февраля 2022 г.
Отделение: лыжные гонки**

07.02 ПН I. Зарядка: прыжки на скакалке-15 мин.+ОРУ-10 мин.+круговая силовая тренировка-35 мин.

II. Лыжи конек 1 ч.45 мин. во II зоне инт. (разминка-2,5 км, без палок-25 мин., на каждый шаг-25 мин., одн. бесшажным 2*2 км, заминка по времени). Кросс 30 мин. Гимнастика 30 мин. Работа на резине 15 мин. – 5 п.*3 мин.

08.02 ВТ I. Лыжи классика 2 ч.50 мин., ЧСС 130-150 уд./мин., **длительная равномерная тренировка.** Гимнастика - 10 мин.

II. Кросс 1 ч.00 мин. Гимнастика - 20 мин. Стато-динамическая тренировка - 40 мин.

09.02 СР I. Лыжи конек 2 ч.00 мин. Разминка 5 км. **Темповая тренировка** 5 км*2 в III зоне инт. Заминка по времени.

II. Лыжи классика 2 ч.10 мин. (разминка - 5 км, **техническая тр-ка:** без палок-10*300 м, одновременно одношажным-2*300 м, одновременно бесшажным-2*300 м, далее равномерная работа по дистанции, ЧСС 140-160 уд./мин.). Кросс - 30 мин. Гимнастика - 20 мин.

10.02 ЧТ I. Лыжи классика 1 ч.50 мин. (разминка-2,5 км, **ускорения по дистанции: всего 6 ускорений.** Начинаем ускоряться после последнего спуска, весь стадион, мост, первый подъем и уход на первый спуск на 2 км круге). Гимнастика - 10 мин.

II. Лыжи конек 1 ч.30 мин., I-II зона инт. **Равномерная тр-ка по дистанции.** Кросс 1 ч.00 мин. Растяжка 30 мин.

11.02 ПТ I. Лыжи конек 2 ч.00 мин. (разминка - 5 км, **контрольная тренировка на время-** 10 км, заминка-5 км). Кросс 30 мин. Гимнастика 30 мин.

II. Кросс 1 ч.00 мин. Гимнастика - 20 мин. Стато-динамическая тренировка - 40 мин.

12.02 СБ I. Лыжи конек, длительная тр-ка 2 ч.30 мин., I- начало II зоны интенсивности. Гимнастика 30 мин.

II. Лыжи классика 1 ч.30 мин., II зона интенсивности. Разминка-5 км, **техническая тренировка по стадиону:** без палок – 6*300 м, одновременно одношажным - 2*300 м, одновременно бесшажным - 2*300 м, заминка по времени. Гимнастика 15 мин. Работа на резине 15 мин. – 5 п.*3 мин.

13.02 ВС I. Зарядка: прыжки на скакалке-15 мин.+ОРУ-10 мин.+круговая силовая тренировка-35 мин.

II. Лыжи классика 1 ч. 55 мин., II зона инт. **Равномерная тр-ка по дистанции.** Кросс 30 мин. Гимнастика 20 мин. Работа на резине 15 мин. – 5 п.*3 мин.