План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 07.02.22 по 13.02.22
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	08.02.22	Развитие выносливости силы, ловкости	ОРУ, силовой комплекс -20 мин. бупр. на верхний и нижний пояс. Передвижение на лыжах-70мин классический ход: учебный круг -300 м. х 7 – без палок, 100 м х 4 одновременный б/ш силовая, 150 м х 4 одновременный одношажный. Горнолыжная подготовка -20 мин.(техника прохождения поворотов и торможения Упражнения на гибкость и расслабление -10мин.	Передвижен. на лыжах, силовая подготовка	2 час 8-9 км
среда	09.02.22	Развитие выносливости, ловкости, силы	ОРУ,,Силовой комплекс -20 мин. Имитация класс хода 5мин Передвижение на лыжах классический ход – 8-10 км. Техника одновременного одношажного и равнинного хода. Спринтерские ускорения с места 4 х60м., с ходу 4 х80м Катание с гор -20мин. Упражнения на гибкость -5мин	Передвижен на лыжах, силовая подготовка	2 час 8-10 км
четверг	10.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Передвижение на лыжах 8-10км. Свободный ход. Слабопересеченная местность. Техническая подготовка -15 мин: без палок –конькобежец - бр х100м, полуконьковый -бр х100м, одновр. двуш. Равнинный б х100м, одновр однош. 4 х100.	Передвижение на лыжах, силовая подготовка	9 км 2 час

			Спринтерские ускорения – челночный бег 20м х3 без палок. Упражнения на гибкость -5 мин		
пятница	11.02.22	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	12.02.22	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. Участие в Лыжне России онлайн. Упражнения на гибкость и расслабление -5мин. Теория: Олимпийские игры. Эстафета 4 х5 км. просмотр	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	10-12 км 3 час
воскресенье	13.02.22	Развитие выносливости ловкости	ОРУ, Силовой комплекс -4упр. . Имитация конькового хода 5мин. Поход на лыжах. Катание с гор, Теория: Олимпийские игры. Эстафета 4 х10 км. просмотр	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	10 км 3 час

_____ (Холод С.Н.)

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 07.02.22 по 13.02.22
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа Т 3

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	08.02.22	Развитие выносливости силы, ловкости	ОРУ, силовой комплекс -20 мин. бупр. на верхний и нижний пояс. Передвижение на лыжах-80мин классический ход: учебный круг -300 м. х 8 – без палок, 100 м х 5 одновременный б/ш силовая, 150 м х 5 одновременный одношажный. Горнолыжная подготовка -15 мин.(техника прохождения поворотов и торможения Упражнения на гибкость и расслабление -10мин. Теория: Тактика прохождения спринтерских дистанций. Олимпийские игры. Спринт.	Передвижен. на лыжах, силовая подготовка	3 час 12-13 км
среда	09.02.22	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 х60 м. 2 х100 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	10.02.22	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Прыжки на скакалке -5мин. Имитация классического хода -5мин. Передвижение на лыжах -8-9 км. Классический ход. Слабопересеченная местность. Техника одновременных ходов(силовая) Уход за инвентарем	Передвижен на лыжах, силовая подготовка Теория	12 км 3 час

пятница	11.02.22	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 150м х 6, одновремен. одношажный скоростной вариант 60 м х2р Горнолыжная подготовка - 15мин.(техника прохождения поворотов и торможения Упражнения на гибкость и расслабление.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	12-15 км 3 час
суббота	12.02.22	Развитие выносливости	ОРУ, Силовой комплекс 8упр. Имитация конькового хода 10мин. Передвижение на лыжах. Свободный ход.- 90 мин. Участие в Лыжне России онлайн. Теория: просмотр Олимпийские игры. Эстафета 4х5 км	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	12-14 км 3 час
воскресенье	13.02.22	Развитие выносливости ловкости	ОРУ, Силовой компл -бупр. -30 мин. Имитация -5мин. Поход на лыжах -2час. Катание с гор. Упражнения на гибкость координацию. Теория: Олимпийские игры. Эстафета 4х10км.	Ходьба на лыжах, силовая подготовка	12-14 км 3 час

_____ (Холод С.Н.)