

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Лыжные гонки» с 23 по 29 марта 2020 года**

Тренер Рознов Николай Николаевич

Дата	Группа	
	ТГ-1	ТГ-3
23.03.2020г. понедельник	Выходной	Выходной
24.03.2020г. вторник	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для развития силы: пресс – 3 x 30 раз приседания на одной ноге – 3 x 15 раз на каждую ногу спина с утяжелением – 3 x 30 раз прыжки в длину с места – 20 раз Вбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Растяжка – 15 мин.	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для развития силы: пресс – 5 x 30 раз упражнения с гантелями – 3 x 30 раз приседания на одной ноге – 5 x 15 раз на каждую ногу спина с утяжелением – 5 x 30 раз прыжки в длину с места – 30 раз Вбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Растяжка – 15 мин.
25.03.2020г. среда	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для развития координации и ловкости: кувырки – 5 x 8 раз скакалка (или имитация) – 3 x 100 раз упор лежа/упор сидя – 3 x 15 раз Прыжки в высоту (достать до потолка) – 20 раз Вбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для развития координации и ловкости: кувырки – 7 x 8 раз прыжки с ноги на ногу – 5 x 20 раз скакалка (или имитация) – 5 x 100 раз упор лежа/упор сидя – 5 x 15 раз Прыжки в высоту (достать до потолка) – 30 раз Вбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.
26.03.2020г. четверг	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для увеличения мышечной массы: отжимания – 5 x 20 раз приседания с отягощением – 5 x 20 раз пресс с отягощением – 3 x 25 раз выпрыгивания глубокие – 3 x 10 раз спина с отягощением – 3 x 25 раз Вбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для увеличения мышечной массы: отжимания – 5 x 30 раз приседания с отягощением – 4 x 20 раз пресс с отягощением – 3 x 25 раз выпрыгивания глубокие – 3 x 10 раз упражнения с гантелями – 3 x 30 раз спина с отягощением – 3 x 25 раз Вбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.
27.03.2020г. пятница	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для выносливости: Круговая тренировка (упражнения выполняются по 20 сек без отдыха в равномерном темпе): (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка + отжимания + выпады на каждую ногу + подъем бедра на месте) x 7 кругов Вбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для выносливости: Круговая тренировка (упражнения выполняются по 30 сек без отдыха в равномерном темпе): (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка + отжимания + выпады на каждую ногу + подъем бедра на месте) x 10 кругов Вбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающей

	интенсивностью) Заключительная часть Растяжка – 20 мин.	интенсивностью) Заключительная часть Растяжка – 20 мин.
28.03.2020г. суббота	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для развития силы: пресс – 3 х 30 раз приседания на одной ноге – 3 х 15 раз на каждую ногу спина с утяжелением – 3 х 30 раз прыжки в длину с места – 20 раз Вбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Растяжка – 15 мин.	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для развития силы: пресс – 3 х 40 раз приседания на одной ноге – 3 х 20 раз на каждую ногу спина с утяжелением – 4 х 30 раз прыжки в длину с места – 30 раз Вбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Растяжка – 15 мин.
29.03.2020г. воскресенье	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для развития координации и ловкости: кувырки – 5 х 8 раз скакалка (или имитация) – 3 х 100 раз упор лежа/упор сидя – 3 х 15 раз Прыжки в высоту (достать до потолка) – 20 раз Вбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.	Разминка Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. Основная часть Упражнения для развития координации и ловкости: кувырки – 7 х 8 раз прыжки с ноги на ногу – 5 х 20 раз скакалка (или имитация) – 5 х 100 раз упор лежа/упор сидя – 5 х 15 раз Прыжки в высоту (достать до потолка) – 30 раз Вбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающей интенсивностью) Заключительная часть Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.