План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Лыжные гонки» с 25 по 31 мая 2020 года

Тренер Рознов Николай Николаевич

Дата	Группа	
	ТГ-1	**ТГ-3**
25.05.2020г. понедельник	Выходной	Выходной
26.05.2020г. вторник	**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 Имитация лыжных ходов – 30 мин. **Заключительная часть** Растяжка – 15 мин.	**Разминка** Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. **Основная часть** ***Упражнения для развития силы:*** пресс – 5 х 30 раз упражнения с гантелями – 3 х 30 раз приседания на одной ноге – 5 х 15 раз на каждую ногу спина с утяжелением – 5 х 30 раз прыжки в длину с места – 30 раз Имитация лыжных ходов – 30 мин. **Заключительная часть** Растяжка – 15 мин.
27.05.2020г. среда	**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 Имитация лыжных ходов – 30 мин. **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 Имитация лыжных ходов – 30 мин. **Заключительная часть** Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.
28.05.2020г. четверг	**Разминка** Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин. **Основная часть** ***Упражнения для увеличения мышечной массы:*** отжимания –5 х 20 раз приседания с отягощением – 5 х 20 раз пресс с отягощением – 3 х 25 раз выпрыгивания глубокие – 3 х 10 раз спина с отягощением – 3 х 25 раз Имитация лыжных ходов – 30 мин. **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 х 30 раз приседания с отягощением – 4 х 20 раз пресс с отягощением – 3 х 25 раз выпрыгивания глубокие – 3 х 10 раз упражнения с гантелями - 3 х 30 раз спина с отягощением – 3 х 25 раз Имитация лыжных ходов – 30 мин.) **Заключительная часть** Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.
29.05.2020г. 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) х 7 кругов Имитация лыжных ходов – 30 мин. **Заключительная часть** Растяжка – 20 мин.	**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) х 10 кругов Имитация лыжных ходов – 30 мин. **Заключительная часть** Растяжка – 20 мин.
30.05.2020г.	**Разминка**	**Разминка**

суббота	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 Имитация лыжных ходов – 30 мин. **Заключительная часть** Растяжка – 15 мин.	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 Имитация лыжных ходов – 30 мин. **Заключительная часть** Растяжка – 15 мин.
31.05.2020г. 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 Имитация лыжных ходов – 30 мин. **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 Имитация лыжных ходов – 30 мин. **Заключительная часть** Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.