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

## Тренер Рознов Николай Николаевич

ловкости: кувырки $-5 \times 8$ раз скакалка (или имитация) $-3 \times 100$ раз упор лежа/упор сидя $-3 \times 15$ раз Прыжки в высоту (достать до потолка) $-20$ раз Имитация лыжных ходов $-30$ мин. Заключительная часть Пловкости: кувырки $-7 \times 8$ раз прыжки с ноги на ногу $-5 \times 20$ раз скакалка (или имитация) $-5 \times 100$ раз упор лежа/упор сидя $-5 \times 15$ раз Прыжки в высоту (достать до потолка) Имитация лыжных ходов $-30$ мин.	раз на каждую
Разминка           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         Упражнения для развития силы:         пресс – 5 x 30 раз           прыжки в длину с места – 20 раз         Имитация лыжных ходов – 30 мин.         Ваключительная часть         Упражнение – 5 x 30 раз           Растяжка – 15 мин.         Разминка         Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.         Имитация лыжных ходов – 30 мин.           27.05.2020г. среда         Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.         Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.         Прыжие общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.           Основная часть         Упражнения доля развития координации и ловкостии:         Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.           Основная часть         Упражнения доля развития координации и ловкостии:         Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.           Основная часть         Упражнения доль доль доль доль доль доль доль доль	раз на каждую <b>ь</b> ражнений – 10-
Сомплекс общеподготовительных упражнений — 10- 15 мин.	раз на каждую <b>ь</b> ражнений – 10-
Вторник   Комплекс общеподготовительных упражнений — 10- 15 мин.   Основная часть   Упраженения 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.   Основная часть   Растяжка — 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития с тантелями — 3 х 30 раз приседания на одной ноге — 5 х 15 погу спина с утяжелением — 5 х 30 раз приседания на одной ноге — 5 х 15 погу спина с утяжелением — 5 х 30 раз прыжки в длину с места — 30 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.   Заключительная часть   Растяжка — 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр 15 мин.   Основная часть   Упраженения для развития комплекс общеподготовитальных кодов — 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)   Имитация лыжных ходов — 30 мин.   Ими	раз на каждую <b>ь</b> ражнений – 10-
Основная часть         Основная часть           Упраженения для развития силы:           пресс − 3 x 30 paз         приседания на одной ноге − 3 x 15 paз на каждую         пресс − 5 x 30 paз         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 15 pas         приседания на одной ноге − 5 x 30 pas         приседания на одной ноге − 5 x 30 pas         прыжки в длину с места − 30 pas         прыжки в длину с места − 30 pas         имитация лыжных ходов − 30 мин.         Ваключительная часть         Ваключительная часть         Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр         Комплекс общеподготовительных упр         15 мин.         Основная часть         Упраженения для развития комплекс общеподготовительных упр         15 мин.         Основная часть         Комплекс общеподготовительных упр         15 мин.         15 мин.         Основная часть         кувырки −7 x 8 раз <td< td=""><td><b>ь</b> ражнений – 10-</td></td<>	<b>ь</b> ражнений – 10-
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.  27.05.2020г. среда  27.05.2020г. среда  27.05.2020г. кувырки — 5 х 8 раз скакалка (или имитация) — 3 х 100 раз упор лежа/упор сидя — 3 х 15 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  38ключительная часть Упраженения для развития координации и ловкости: кувырки — 5 х 8 раз скакалка (или имитация) — 3 х 15 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  38ключительная часть Упраженения для развития координации и ловкости: кувырки — 5 х 8 раз скакалка (или имитация) — 5 х 100 раз упор лежа/упор сидя — 3 х 15 раз Прыжки в высоту (достать до потолка) — 20 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  38ключительная часть Упраженения для развития ком 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) Имитация лыжных ходов — 30 мин.	<b>ь</b> ражнений – 10-
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.  27.05.2020г. среда  27.05.2020г. среда  27.05.2020г. кувырки — 5 х 8 раз скакалка (или имитация) — 3 х 100 раз упор лежа/упор сидя — 3 х 15 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  38ключительная часть Упраженения для развития координации и ловкости: кувырки — 5 х 8 раз скакалка (или имитация) — 3 х 15 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  38ключительная часть Упраженения для развития координации и ловкости: кувырки — 5 х 8 раз скакалка (или имитация) — 5 х 100 раз упор лежа/упор сидя — 3 х 15 раз Прыжки в высоту (достать до потолка) — 20 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  38ключительная часть Упраженения для развития ком 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) Имитация лыжных ходов — 30 мин.	<b>ь</b> ражнений – 10-
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.  27.05.2020г. среда  27.05.2020г. среда  Совема Комплекс общеподготовительных упражнений — 10-15 мин.  Основная часть Упраженения 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 Иловжки в высоту (достать до потолка) — 20 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  Заключительная часть Иловжки в высоту (достать до потолка) — 20 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  Заключительная часть Иловжки в высоту (достать до потолка) Имитация лыжных ходов — 30 мин.	<b>ь</b> ражнений — 10-
спина с утяжелением — 3 х 30 раз прыжки в длину с места — 20 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  Заключительная часть Растяжка — 15 мин.  27.05.2020г. среда  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 Ипражнения для развития координации и ловкости: кувырки — 5 х 8 раз скакалка (или имитация) — 5 х 100 раз упор лежа/упор сидя — 5 х 15 раз Прыжки в высоту (достать до потолка) Трыжки в высоту (достать до потолка) Прыжки в высоту (достать до потолка) Комплекс общеподготовительных упражнения для развития ком 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) Имитация лыжных ходов — 30 мин.	<b>ь</b> ражнений — 10-
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 Упраженения 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 Имитация лыжных ходов — 30 мин.  Спина с утяжелением — 5 х 30 раз прыжки в длину с места — 30 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин.  Заключительная часть Упраженения для развития ком 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) Прыжки в высоту (достать до потолка) Имитация лыжных ходов — 30 мин.	ражнений – 10-
Имитация лыжных ходов − 30 мин.         Заключительная часть       прыжки в длину с места − 30 раз         27.05.2020г. среда       Разминка       Разминка       Комплекс общеподготовительных упражнений − 10-15 мин.       Комплекс общеподготовительных упражнений − 10-15 мин.       Комплекс общеподготовительных упражнений − 10-15 мин.       Основная часть       Упражнения для развития комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.       Основная часть       Упражнения для развития комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.       Соновная часть       Упражнения для развития комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.       15 мин.       Основная часть       Упражнения для развития комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.       Основная часть упражнения для развития комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.       Основная часть упражнения для развития для	ражнений – 10-
Заключительная часть       Имитация лыжных ходов − 30 мин.         Заключительная часть       Растяжка − 15 мин.         Разминка       Разминка         Комплекс общеподготовительных упражнений − 10-15 мин.       Основная часть       Упражнения для развития ком для раз	ражнений – 10-
Растяжка – 15 мин.         27.05.2020г. среда       Разминка         Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.       Сеновная часть       Упражнения для развития координации и ловкости:       Курырки – 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       Заключительная часть Разминка         Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.         Упражнения для развития ком 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) Прыжки в высоту (достать до потолка) Имитация лыжных ходов – 30 мин.	ражнений – 10-
Разминка         Стол 2020г.       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       Упражнения для развития коодов — 3 х 15 раз       Прыжки в высоту (достать до потолка) — 20 раз       Имитация лыжных ходов — 30 мин.       Растяжка — 15 мин.         Упражнения для развития коодов — 30 мин.       Упражнения для развития коодов — 30 мин.         Упражнения для развития коодов — 30 мин.       Основная часть       Упражнения для развития коодов — 30 мин.         Ваключительная часть       Упражнения для развития коодов — 30 мин.       Комплекс общеподготовительных упр 15 мин.       Основная часть         Упражнения для развития коодов — 30 мин.       Прыжки с ноги на ногу — 5 х 20 раз упор лежа/упор сидя — 5 х 15 раз Прыжки в высоту (достать до потолка) Прыжки в высоту (достать до потолка) Имитация лыжных ходов — 30 мин.	ражнений – 10-
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  Комплекс общеподготовительных упражнений — 10-15 мин.  Основная часть Упражнения для развития кооловкости: 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) Имитация лыжных ходов — 30 мин.	
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  15 мин.  Упражнения для развития ком 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) Имитация лыжных ходов – 30 мин.	
Упражнениядляразвитиякоординациииловкости:кувырки –5 х 8 разкувырки –5 х 8 разкувырки –7 х 8 разскакалка (или имитация) – 3 х 100 разпрыжки с ноги на ногу – 5 х 20 разупор лежа/упор сидя – 3 х 15 разскакалка (или имитация) – 5 х 100 разПрыжки в высоту (достать до потолка) – 20 разупор лежа/упор сидя – 5 х 15 разИмитация лыжных ходов – 30 мин.Прыжки в высоту (достать до потолка)Заключительная частьИмитация лыжных ходов – 30 мин.	ординации и
ловкости: кувырки $-5 \times 8$ раз скакалка (или имитация) $-3 \times 100$ раз упор лежа/упор сидя $-3 \times 15$ раз прыжки с ноги на ногу $-5 \times 20$ раз скакалка (или имитация) $-5 \times 100$ раз Прыжки в высоту (достать до потолка) $-20$ раз Имитация лыжных ходов $-30$ мин. Заключительная часть Имитация лыжных ходов $-30$ мин.	ординации и
скакалка (или имитация) $-3 \times 100$ раз упор лежа/упор сидя $-3 \times 15$ раз прыжки с ноги на ногу $-5 \times 20$ раз скакалка (или имитация) $-5 \times 100$ раз Упор лежа/упор сидя $-5 \times 15$ раз Имитация лыжных ходов $-30$ мин. Заключительная часть Имитация лыжных ходов $-30$ мин.	
упор лежа/упор сидя $-3 \times 15$ раз Прыжки в высоту (достать до потолка) $-20$ раз Имитация лыжных ходов $-30$ мин. Заключительная часть Скакалка (или имитация) $-5 \times 100$ раз упор лежа/упор сидя $-5 \times 15$ раз Прыжки в высоту (достать до потолка) Имитация лыжных ходов $-30$ мин.	
Прыжки в высоту (достать до потолка) — 20 раз Имитация лыжных ходов — 30 мин. Прыжки в высоту (достать до потолка) Имитация лыжных ходов — 30 мин.	
Имитация лыжных ходов — 30 мин. Прыжки в высоту (достать до потолка)  Заключительная часть Имитация лыжных ходов — 30 мин.	
Заключительная часть Имитация лыжных ходов – 30 мин.	) – 30 nas
	) 50 pas
Упражнения на расслабление – 10 мин Заключительная часты	Ь
Растяжка – 10 мин. Упражнения на расслабление – 10 мин	·I
Растяжка – 10 мин.	
28.05.2020г. Разминка Разминка Комплекс общеполготовительных упражнений – 10- Комплекс общеполготовительных упражнений – 10-	
15 мин. 15 мин.	ражнении – 10-
Основная часть Упражнения для увеличения мышечной массы: Упражнения для увеличения мышеч	110ŭ 1140011•
отжимания –5 х 20 раз отжимания –5 х 30 раз	нои миссы.
приседания с отягощением – 5 х 20 раз приседания с отягощением – 4 х 20 раз	3
пресс с отягощением – 3 х 25 раз	
выпрыгивания глубокие – 3 х 10 раз выпрыгивания глубокие – 3 х 10 раз	
спина с отягощением – 3 х 25 раз упражнения с гантелями - 3 х 30 раз	
Имитация лыжных ходов – 30 мин. спина с отягощением – 3 x 25 раз	
Заключительная часть Имитация лыжных ходов – 30 мин.)	
Упражнения на расслабление — 10 мин Растяжка — 10 мин.  Заключительная часты Упражнения на расслабление — 10 мин	
Растяжка – 10 мин. Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.	1
29.05.2020г. Разминка Разминка	
пятница Комплекс общеподготовительных упражнений – 10- Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-	ражнений – 10-
15 мин.	
Основная часть Основная часть	
Упражнения для выносливости: Упражнения для выносливости:	
Круговая тренировка (упражнения выполняются по Круговая тренировка (упражнения вы	
20 сек без отдыха в равномерном темпе): 30 сек без отдыха в равномерном темп (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка +	
отжимания + выпады на каждую ногу + подъем бедра   + отжимания + выпады на каждую в	
на месте) х 7 кругов бедра на месте) х 10 кругов	поту подвем
Имитация лыжных ходов – 30 мин. Имитация лыжных ходов – 30 мин.	
Заключительная часть Заключительная часть	Ь
Растяжка – 20 мин. Растяжка – 20 мин.	
30.05.2020г. Разминка Разминка	

суббота	Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-	Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-
Cyoooia	15 мин.	15 мин.
	Основная часть	
		Основная часть
	Упражнения для развития силы:	Упражнения для развития силы:
	пресс – 3 х 30 раз	пресс – 3 х 40 раз
	приседания на одной ноге – 3 х 15 раз на каждую	приседания на одной ноге – 3 х 20 раз на каждую
	ногу	ногу
	спина с утяжелением – 3 х 30 раз	спина с утяжелением – 4 х 30 раз
	прыжки в длину с места – 20 раз	прыжки в длину с места – 30 раз
	Имитация лыжных ходов – 30 мин.	Имитация лыжных ходов – 30 мин.
	Заключительная часть	Заключительная часть
	Растяжка – 15 мин.	Растяжка – 15 мин.
31.05.2020г.	Разминка	Разминка
воскресенье	Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-	Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-
	15 мин.	15 мин.
	Основная часть	Основная часть
	Упражнения для развития координации и	Упражнения для развития координации и
	ловкости:	ловкости:
	кувырки –5 х 8 раз	кувырки –7 х 8 раз
	скакалка (или имитация) – 3 х 100 раз	прыжки с ноги на ногу – 5 х 20 раз
	упор лежа/упор сидя – 3 х 15 раз	скакалка (или имитация) – 5 х 100 раз
	Прыжки в высоту (достать до потолка) – 20 раз	упор лежа/упор сидя $-5$ x 15 раз
	Имитация лыжных ходов – 30 мин.	Прыжки в высоту (достать до потолка) – 30 раз
	Заключительная часть	Имитация лыжных ходов – 30 мин.
	Упражнения на расслабление – 10 мин	Заключительная часть
	Растяжка – 10 мин.	Упражнения на расслабление – 10 мин
		Растяжка – 10 мин.