

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Лыжные гонки» с 16 по 21 ноября 2020 года**

Тренер-преподаватель: Иванов Сергей Викторович

Дата	Группа	
	ТГ-1	ТГ-3
16.11.2020г. понедельник	<p align="center">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Растяжка – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Растяжка – 15 мин.</p>
17.11.2020г. вторник	<p align="center">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.</p>
18.11.2020г. среда	<p align="center">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.)</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.</p>
19.11.2020г. четверг	<p align="center">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Растяжка – 20 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Растяжка – 20 мин.</p>
20.11.2020г.	Разминка	Разминка

пятница	<p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Растяжка – 15 мин.</p>	<p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Упражнения для развития силы: пресс – 3 x 40 раз приседания на одной ноге – 3 x 20 раз на каждую ногу спина с утяжелением – 4 x 30 раз прыжки в длину с места – 30 раз Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Растяжка – 15 мин.</p>
21.11.2020г. суббота	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>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 Имитация лыжных ходов – 30 мин.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на расслабление – 10 мин Растяжка – 10 мин.</p>