

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
 ПЕРИОД 07.04.2020- 12.04.2020

Для обучающихся по программе лыжные гонки

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	Выходной	-----	-----	-----
Вторник	07.04.2020	Комбинированная	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, прыжки (на правой, на левой, прыжки на скакалке 3 подхода по 50 раз, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 2 раз на каждый прыжок.</p> <p>СУЛГ 3 серии по 5 упр. https://vk.com/video-53443521_171645109 На равновесие и отталкивание. Гимнастика (растяжка) 15 мин</p>	Прыжковая
Среда	08.04.2020	комбинированная тренировка	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Равномерный бег 8 мин, ОРУ на месте 20 мин с утяжелителями, прыжки (на правой, на левой, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 3 раз на каждый.</p> <p>Прыжки на координацию (ноги врозь ноги вместе и попеременный ход на месте)- до 6 минут. Прыжки на скамью и через</p>	

			<p>скамью до 6 минут. Упр. на равновесие основная стойка лыжника гонщика. ОФП 2 серии по 3 упр. (руки, пресс, ноги)</p> <p>Гимнастика (растяжка) 15 мин.</p>	
Четверг	09.04.2020	комбинированная	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Равномерный бег 8 мин, ОРУ на месте 15 мин с утяжелителями, ОФП (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25 раз 3 подхода, Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 25 раз три подхода, Подтягивание из виса на высокой перекладине максимум, перекладине 20 раз, отжимание на брусьях в упоре 10 раза 3 подхода , скакалка 2 мин, 3 подхода.</p> <p>Гимнастика 15 мин. упр. на растяжение, махи ногами, вис на перекладине 3 подхода по 1 минуте.</p>	силовая
Пятница	10.04.2020		<p>Бег на месте до 10 минут со сменой интенсивности. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, подскоки на месте, выпрыгивание вверх из полу приседа, бег на полу пальцах с максимальным ускорением. ОРУ 15 минут.</p> <p>Статические упр. 4 серии в каждой (3 вида планки и упр. «Альпинист»)</p> <p>Упражнения с малым мячом(2 мячами) (броски из разных положений в разном темпе)</p> <p>Упр. На растяжение и равновесие.</p>	
Суббота	11.04.2020		<p>Бег со сменой скорости передвижения с утяжелителем до 10 минут.</p> <p>ОРУ со скакалкой, упр. на растяжение и равновесие, координацию. Выпады с утяжелителями по 50 раз на каждую ногу, упр.на пресс в положении лёжа , скручивания в положении лёжа, «лодочка»- упр. для мышц спины со сведением и разведением рук и ног (имитация пловца)- по 2</p>	

			<p>минуты три подхода, переходы с ноги на ногу по 50 повторений. Статические упр. (укрепляем кор.)</p> <p>https://youtu.be/W17zDVTdVBo</p> <p>Планка в разных положениях. Отжимание 3 серии по 2 упр (отжимание от пола и стены), упр. «стульчик» 3 подхода по 1 минуте. СУЛГ подсед отталкивание.</p> <p>https://vk.com/video-53443521_171691695 Упр. На растяжение.</p>	
Воскресенье	12.04.2020 Выходной		<p>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ФИЛЬМОВ:</p> <p>«Ход белой королевы»</p> <p>«Легенда №17»</p> <p>«Движение вверх»</p> <p>«Рождение легенды»</p> <p>«Со дна вершины» 2018г. https://youtu.be/ccC8xBA6lgQ - подготовка беговых лыж</p>	

