

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения лыжные гонки**

Тренер-преподаватель Александрова М.Н.

27.04-30.04.2020

Тема занятия: Увеличение мышечной массы

Разминка

Комплекс общеподготовительных упражнений – 8-10 мин.

1. Бег 10 мин.: 5мин бег 5мин ходьба.
2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.
4. Круговые движения руками вперед, назад.
5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.
6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

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 – 5 мин

Растяжка – 5 мин.

Тема занятия: Техническая подготовка лыжника-гонщика

Разминка

Комплекс общеподготовительных упражнений – 8-10 мин.

1. Бег 10 мин.: 5мин бег 5мин ходьба.
2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.
4. Круговые движения руками вперед, назад.
5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.
6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

Основная часть

Упражнения на совершенствование техники лыжных ходов:

- Имитация попеременного двухшажного хода на месте
- Имитация одновременного бесшажного хода на месте
- Имитация одновременного одношажного хода на месте
- Имитация в движении попеременный двухшажный ход
- Имитация в движении одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход

Заключительная часть

Упражнения на расслабление – 5 мин

Растяжка – 5 мин.