

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения «лыжные гонки»			
Дата	Этапы обучения		
	Группа начальной подготовки	Учебно-тренировочная группа 1, 2 года обучения	Учебно-тренировочная группа 3, 4, 5, 6 года обучения
<u>Занятие 2</u> 08.04.2020	• Разминка. • Бег 10мин. • ОРУ-10мин. • Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1мин (1мин отдых). • Планка на руках (руки в сторону) 10с×1мин. • Перекаты с левой на правую ногу 10с×50раз. • Упражнения на укрепление мышц спины (лодочка) 10с×20раз. • Заминка • ОРУ-10мин.	• Разминка. • Бег 10мин. • ОРУ-10мин. • Работа с резиновыми амортизаторами 10с×1,30мин. • Статические упражнения в положение полуприсяд, руки вытянуты в перед 10с×1мин. • Координационные упражнения на одной ноге. • Техническая подготовка-бесшажный ход 10с×1мин. • Заминка • ОРУ-10мин	• Разминка. • Бег 10 мин: 5мин бег 5мин ходьба. ОРУ-10мин. • Силовые упражнения: - Отжимание от стула 3 подхода по 15-20раз - Упражнения на мышцы живота \ лёжа на спине, руки за головой. Поднимание туловища / 3 подхода по 20 -30раз. - Приседания 3 подхода по 20раз - Упражнения на мышцы спины: упор лёжа (локти носки ног /планка/), 3 подхода по 1мин. • Работа с резиновыми амортизаторами 10с×3мин. • Упражнения на укрепление мышц спины (лодочка) 10с×20раз. • Координационные упражнения на одной ноге-руки вытянуты вперед 5с×1мин(отдых 1мин). • Заминка ОРУ-10мин.