

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 3</u> 09.04.20г.	• Разминка. • Бег 10мин. • ОРУ-10мин. • Пресс 7с×20раз. • Прыжки вверх из положения полуприсяд 10с×30раз. • Выпады вперед 10с×50раз. • Статические упражнения с отягощениями. • ОРУ-10мин.	• Разминка. • Бег 10 мин: 5мин бег 5мин ходьба. • Заминка: ОРУ-10мин. • Отжимание в упоре лежа 10с×12раз. • Планка 10с×2мин. • Прыжки из положения полный присяд с выпрыгиванием вверх 10с×30раз. • Упражнение-лодочка. • Заминка 10мин.	• Разминка. • Бег 10 мин- 5мин бег 5мин ходьба. ОРУ-10мин. • Подтягивание или отжимание, пресс, прыжки на скакалке 10с×1мин. • Техническая подготовка бесшажного хода 10с×1мин. • Заминка 10мин. ОРУ-10мин.