

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 5</u> 11.04.2020		• Разминка. • Бег 3км: 5мин бег 5мин ходьба. • ОРУ-10мин. • Упражнения: планка 10с×1,30мин; • пресс- подъем ног и туловища одновременно 10с×30 раз; • работа с гантелями (разведение рук в сторону)10с×30раз. • Растяжка- шпагат влево, вправо, поперек 5с×1мин. • Заминка: ОРУ10мин.	• Разминка. • Бег 4км- 5мин бег 5мин ходьба. • ОРУ-10мин. • Прыжки вверх на ступеньку 10с×50р. • Прыжки вверх из положения полуприсяд 10с×30раз. • Координационные упражнения на одной ноге, техническая подготовка одновременно одношажного хода. • Заминка ОРУ 12мин