План индивидуальных тренировочных занятий с 23.03.2020г. по 19.042020г.

Тренировочный этап.

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание тренировочного занятия | Количество часов /мин./ |
| по расписанию | Коньковый ход.  1.Разминка 3км.  2.Работа на технику на кругу. /с палками, без палок/ 6-8км.  3.ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., подтягивание 20-30раз.,/ | 90мин. |
| по расписанию | Техническая тренировка. Коньковый ход.  1.Разминка 2км.  2.Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км.  3.ОРУ на растягивание./10мин/ | 60мин |
| по расписанию | Горнолыжная подготовка.  1.Разминка 3км.  2.Коньковый ход 6- 8км. /отработка техники спусков/  3.ОРУ на растяжение. /10мин/ | 90мин |
| по расписанию | Кроссовая подготовка.  1.Бег 5км.  2. ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., подтягивание 20-30раз.,/  3.ОРУ на растягивание. /10мин/ | 60мин |
| по расписанию | Коньковый ход.  1.Передвижение на лыжах 18-20км.  2. ОРУ на растяжение | 120мин. |
| по расписанию | Коньковый ход.  1.Разминка 3км.  2.Работа на технику на кругу. /с палками, без палок/ 8-10км.  3.ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., подтягивание 20-30раз.,/ | 90мин. |
| по расписанию | Техническая тренировка. Коньковый ход.  1.Разминка 2км.  2.Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км.  3.ОРУ на растягивание. | 60мин |
| по расписанию | Горнолыжная подготовка.  1.Разминка 3км.  2.Коньковый ход 6- 8км. /отработка техники спусков, подъёмов/  3.ОРУ на растяжение. /10мин/ | 90мин |
| по расписанию | Кроссовая подготовка.  1.Бег 5км.  2. ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., подтягивание 20-30раз.,/  3.ОРУ на растягивание. /10мин/ | 60мин |
| по расписанию | Коньковый ход  1.Пердвижение на лыжах 18-20км.  2.ОРУ на растяжение. /10мин./ | 120мин |
| по расписанию | Коньковый ход.  1.Разминка 3км.  2.Работа на технику на кругу. /с палками, без палок/ 8-10км.  3.ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., подтягивание 20-30раз.,/План | 90мин. |
| по расписанию | Техническая тренировка. Коньковый ход.  1.Разминка 2км.  2.Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км.  3.ОРУ на растягивание. | 60мин |
| по расписанию | Горнолыжная подготовка.  1.Разминка 3км.  2.Коньковый ход 6- 8км. /отработка техники спусков, подъёмов/  3.ОРУ на растяжение. /10мин/ | 90мин |
| по расписанию | Кроссовая подготовка.  1.Бег 5км.  2. ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., подтягивание 20-30раз.,/  3.ОРУ на растягивание. /10мин/ | 60мин |
| по расписанию | Коньковый ход  1.Пердвижение на лыжах 18-20км.  2.ОРУ на растяжение. /10мин./ | 120мин |

План индивидуальных тренировочных занятий с 23.03.2020г. по 12.042020г.

Этап начальной подготовки 1го года обучения.

Тренер – преподаватель В.В. Зыбин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание тренировочного занятия | Количество часов /мин./ |
| 23.03 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин/  2.Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3.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.  упор сидя (локти- колени) –поочерёдное поднимание ног в верх за спину. 3 подхода по1мин.  Лежа на боку поднимание прямых ног в верх по 3 подхода на каждом боку по 1мин. | 60мин |
| 25.03 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин./  2. Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3. Имитация лыжных ходов:  - Стоя на одной ноге махи другой. 3 подхода на каждую ногу по1мин.  - Имитация одновременного хода. /классический/ /Одновременное поднимание рук на уровень глаз, затем имитация отталкивания палками с небольшим подседанием /сгибание ног в коленных суставах / 3 подхода по 1мин.  - Имитация конькового хода / руки за спиной, небольшой наклон вперёд, присесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую /конёк// 3 подхода по 1мин.  - Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по1мин. | 60мин |
| 27.03 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин/  2.Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3.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.  упор сидя (локти- колени) –поочерёдное поднимание ног в верх за спину. 3 подхода по1мин.  Лежа на боку поднимание прямых ног в верх по 3 подхода на каждом боку по 1мин. | 60мин |
| 30.03 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин/  2.Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3.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.  упор сидя (локти- колени) –поочерёдное поднимание ног в верх за спину. 3 подхода по1мин.  Лежа на боку поднимание прямых ног в верх по 3 подхода на каждом боку по 1мин. | 60мин |
| 1.04 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин./  2. Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3. Имитация лыжных ходов:  - Стоя на одной ноге махи другой. 3 подхода на каждую ногу по1мин.  - Имитация одновременного хода. /классический/ /Одновременное поднимание рук на уровень глаз, затем имитация отталкивания палками с небольшим подседанием /сгибание ног в коленных суставах / 3 подхода по 1мин.  - Имитация конькового хода / руки за спиной, небольшой наклон вперёд, присесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую /конёк// 3 подхода по 1мин.  - Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по1мин. | 60мин |
| 3.04 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин/  2.Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3.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.  упор сидя (локти- колени) –поочерёдное поднимание ног в верх за спину. 3 подхода по1мин.  Лежа на боку поднимание прямых ног в верх по 3 подхода на каждом боку по 1мин. | 60мин |
| 6.04 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин/  2.Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3.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.  упор сидя (локти- колени) –поочерёдное поднимание ног в верх за спину. 3 подхода по1мин.  Лежа на боку поднимание прямых ног в верх по 3 подхода на каждом боку по 1мин. | 60мин |
| 8.04 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин./  2. Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3. Имитация лыжных ходов:  - Стоя на одной ноге махи другой. 3 подхода на каждую ногу по1мин.  - Имитация одновременного хода. /классический/ /Одновременное поднимание рук на уровень глаз, затем имитация отталкивания палками с небольшим подседанием /сгибание ног в коленных суставах / 3 подхода по 1мин.  - Имитация конькового хода / руки за спиной, небольшой наклон вперёд, присесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую /конёк// 3 подхода по 1мин.  - Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по1мин. | 60мин |
| 10.04 | 1.Разминка /упр. утренней гимнастики/ /10мин/  2.Упр. на растягивание /полу шпагаты, шпагаты, наклоны / /10мин/  3.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.  упор сидя (локти- колени) –поочерёдное поднимание ног в верх за спину. 3 подхода по1мин.  Лежа на боку поднимание прямых ног в верх по 3 подхода на каждом боку по 1мин. | 60мин |