План тренировочных занятий группы

(углубленный уровень второго года обучения) лыжные гонки.

23.03.2020

1. Подготовительная часть 15-20 минут.

 О.Р.У. На все группы мышц.

2. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором 30-40 минут.(5 серий по 3 упражнения по 30 секунд)

3. Кросс средней и слабой интенсивности 30 мин

4. Упражнения на гибкость и координацию 10 мин

25.03.2020

1. Подготовительная часть 10-15 минут. Разминка.

2. Кросс средней и слабой интенсивности 25-30 минут.

3. Упражнения на силу (отжимания в упоре лежа, из виса поднос ног, выпрыгивания из глубокого приседа) 3 серии

4. Имитационные упражнения на месте 20 мин

26.03.2020

1. Подготовительная часть 15-20 минут.

 О.Р.У. На все группы мышц.

2. Основная часть 30-40 минут.

Круговая тренировка (силовые упражнения , на руки , брюшной пресс, ноги. Упражнения на координацию.

3. Заключительная часть 5-10 минут.

Упражнения на расслабление и дыхание.

29.03.2020

Кросс-поход (бег 10 мин + спортивная ходьба 5 мин) 1 час

ОРУ 20 мин

13.04.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

Ускорение 3×30 м в среднем темпе и 3×30 м в максимальном темпе.

Подбрасывание гири 3×10

Упражнение на пресс 3×17

Заминка 800 м. Стретчинг (растяжка).

15.04.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

ОФП: 1. Жим лежа 4×12

 2. Приседание 4×10 (вес 45 кг)

 3. Подтягивание 4×12

Заминка 800 м. Стретчинг (растяжка), вис, расслабление\

16.04.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

ОФП: 1. Приседание 4×30

 2. Отжимание с упора лежа 3×20

 3. Прыжок с упора присев 3×20

 4. Упражнение на пресс 3×15

Заминка 800 м. Стретчинг (растяжка), вис, расслабление

19.04.2020

Велокросс 1ч 20 мин. Расслабляющий душ.

20.04.2020

Просмотр видеороликов на технику лыжных ходов: конькового хода; классического хода: попеременный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.

22.04.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

ОФП: 1. Жим лежа 4×12 (вес 60 кг)

 2. Приседание 4×10 (вес 45 кг)

 3. Выпады вперед со штангой (вес 40 кг)

 4. Становая тяга 4×10 (вес 80 кг)

Заминка 800 м. Стретчинг (растяжка).

23.04.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

Кросс 6 км

26.04.2020

Кросс-поход (бег 10 мин + спортивная ходьба 5 мин) 1 час

ОРУ 20 мин

27.04.2020

1. Подготовительная часть 15-20 минут.

 О.Р.У. На все группы мышц.

1. Основная часть 30-40 минут.

Круговая тренировка (силовые упражнения , на руки , брюшной пресс, ноги. Упражнения на координацию.

1. Заключительная часть 5-10 минут.

Упражнения на расслабление и дыхание.

29.04.2020

1. Подготовительная часть 10-15 минут. Разминка.

1. Кросс средней и слабой интенсивности 25-30 минут.
2. Упражнения на силу (отжимания в упоре лежа, из виса поднос ног, выпрыгивания из глубокого приседа) 3 серии
3. Имитационные упражнения на месте 20 мин

30.04.2020

1. Подготовительная часть 15-20 минут.

 О.Р.У. На все группы мышц.

1. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором 30-40 минут.(5 серий по 3 упражнения по 30 секунд)
2. Кросс средней и слабой интенсивности 30 мин
3. Упражнения на гибкость и координацию 10 мин

10.05.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

ОФП: 1. Жим лежа 4×12

 2. Приседание 4×10 (вес 45 кг)

 3. Подтягивание 4×12

Заминка 800 м. Стретчинг (растяжка), вис, расслабление.

11.05.2020

Кросс-поход (бег 10 мин + спортивная ходьба 5 мин) 1 час

ОРУ 20 мин.

13.05.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

ОФП: 1. Приседание 4×30

 2. Отжимание с упора лежа 3×20

 3. Прыжок с упора присев 3×20

 4. Упражнение на пресс 3×15

Заминка 800 м. Стретчинг (растяжка), вис, расслабление

14.05.2020

1. Совершенствование техники лыжных ходов:

2. Разминка 20 мин.

3. Передвижение на лыжероллерах 1 час.(4 серии по 2 км.)

4. Заминка 600 м.

5. ОРУ 10 мин.

17.05.2020

Просмотр видеороликов на технику лыжных ходов: конькового хода; классического хода: попеременный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.

18.05.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

ОФП: 1. Жим лежа 4×12 (вес 60 кг)

 2. Приседание 4×10 (вес 45 кг)

 3. Выпады вперед со штангой (вес 40 кг)

 4. Становая тяга 4×10 (вес 80 кг)

Заминка 800 м. Стретчинг (растяжка).

20.05.2020

1. Велокросс 1ч 30 мин..

2. Заминка 40 мин. ОРУ+ ОФП

3. Расслабляющий душ

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

Кросс 6 км

21.05.2020

Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра - 3×30 м.

 2. Захлестывание голени - 3×30 м.

 3. Сменяющий бег - 3×30 м.

СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу - 3×30 м;

 2. Прыжки на одной ноге - 3×30 м.

Ускорение 3×30 м в среднем темпе и 3×30 м в максимальном темпе.

Подбрасывание гири 3×10

Упражнение на пресс 3×17

Заминка 800 м. Стретчинг (растяжка).

24.05.2020

Развитие выностливости.

1.Кросс-поход (бег 10 мин + спортивная ходьба 5 мин) 1 час

2. ОРУ 20 мин. Упражнения на гибкость и растяжку.

25.05.2020

1. Подготовительная часть 15-20 минут.

 О.Р.У. На все группы мышц.

1. Основная часть 30-40 минут.

Круговая тренировка (силовые упражнения , на руки , брюшной пресс, ноги. Упражнения на координацию.

1. Заключительная часть 5-10 минут.

Упражнения на расслабление и дыхание.

27.05.2020

1. Подготовительная часть 10-15 минут. Разминка.

1. Кросс средней и слабой интенсивности 25-30 минут.
2. Упражнения на силу (отжимания в упоре лежа, из виса поднос ног, выпрыгивания из глубокого приседа) 3 серии

4. Имитационные упражнения на месте 20 мин.

28.05.2020

1. Подготовительная часть 15-20 минут.

 О.Р.У. На все группы мышц.

1. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором 30-40 минут.(5 серий по 3 упражнения по 30 секунд)
2. Кросс средней и слабой интенсивности 30 мин
3. Упражнения на гибкость и координацию 10 мин.

31.05.2020

Совершенствование техники конькового хода.

1. Разминка 30 мин.(кросс 10-15 мин. ОРУ)
2. Передвижение на коньковых лыжероллерах 1 час 20 мин.

(6 серии по 2 км.) одновременный одношажный, одновременный двухшажный, подъёмным ходом.

3 Заминка 20 мин.