**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения «Лыжные гонки» с 02.02-08.02.2022г**

**Тренер Яковлев Александр Александрович**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Группа** |
|  | **ТСС-5** | **ТСС-2** |
| 02.02.22.  |  **Разминка**Комплекс общеподготовительных упражнений 10- мин.**Основная часть *Упражнения для развития силы:***Пресс( лежа на спине поднимание прямых ног – 3 х 30 раз)Приседания с грузом – 3 х 15 раз Отжимание в упоре сидя-сзади 3 х 15 разСгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х15разВелосипед 3х 15разспина с утяжелением – 3 х 30 разпрыжки в длину с места – 20 разупор присев- упор лежа-упор присев – встать с прыжком – 3 х 30 раз**Заключительная часть**Растяжка – 15 мин. | Комплекс общеподготовительных упражнений 10- мин.**Основная часть *Упражнения для развития силы:***Пресс( лежа на спине поднимание прямых ног – 3 х 30 раз)Приседания с грузом – 3 х 15 раз Отжимание в упоре сидя-сзади 3 х 15 разСгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х15разВелосипед 3х 15разспина с утяжелением – 3 х 30 разпрыжки в длину с места – 20 разупор присев- упор лежа-упор присев – встать с прыжком – 3 х 30 раз**Заключительная часть**Растяжка – 15 мин. |
| 03.02.2022 |  | **Разминка *выполняется интенсивно):***прыжки на месте – 30 сек.бег на месте – 30 сек.прыжки через скакалку (илиимитация) – 50 раз**Основная часть *Круговая тренировка*** бег на месте – 30 сек.прыжки через скакалку (илиимитация) – 50 разпресс – 3 х 30 разупражнения с гантелями – 3 х 30 разприседания на одной ноге – 3 х 15 раз на каждуюногуспина с утяжелением – 3 х 30 разУпражнения выполняются в размеренном темпе, без остановок (либо с минимальным отдыхом 5-10 сек):(5 отжиманий + 10 подъемов корпуса на пресс + 15 приседаний) х 6 круг**Заключительная часть**Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 04.02.2022 | **Разминка**Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.**Основная часть *Упражнения для развития координации и ловкости******Упражнения на стабилизацию(полка, лодочка***пресс с отягощением – 4 х 25 развыпрыгивания глубокие – 4 х 10 разупражнения с грузом - 4 х 30 разспина с отягощением – 4 х 25 разкувырки –5 х 8 разскакалка (или имитация) – 4 х 100 разупор лежа/упор сидя – 4 х 15 разПрыжки в высоту (достать до потолка) – 20 раз**Заключительная часть**Упражнения на расслабление – 10 мин  | **Разминка**Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.**Основная часть *Упражнения для развития координации и ловкости******Упражнения на стабилизацию(полка, лодочка***пресс с отягощением – 2х 25 развыпрыгивания глубокие – 2 х 10 разупражнения с гантелями - 2 х 30 разспина с отягощением – 2х 25 разкувырки 2 х 8 разскакалка (или имитация) – 4 х 100 разупор лежа/упор сидя – 4 х 25 разПрыжки в высоту (достать до потолка) – 20 раз**Заключительная часть**Упражнения на расслабление – 5 мин  |
| 05.02.2022 | **Разминка**Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.**Основная часть *Упражнения для выносливости:***Круговая тренировка (упражнения выполняются по20 сек без отдыха в равномерном темпе):(скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка +отжимания + выпады на каждую ногу + подъем бедрана месте) х 7 круговВбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей интенсивностью)**Заключительная часть**Растяжка – 20 мин |  |
| 06.02.2022 | Комплекс общеподготовительных упражнений – 15 мин.**Основная часть *Упражнения для увеличения мышечной массы:***отжимания –5 х 30 разприседания с отягощением – 4 х 20 разпресс с отягощением – 3 х 25 развыпрыгивания глубокие – 3 х 10 разупражнения с гантелями - 3 х 30 разспина с отягощением – 3 х 25 разВбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающейинтенсивностью)**Заключительная часть**Упражнения на расслабление – 10 мин  | Комплекс общеподготовительных упражнений – 15 мин.**Основная часть *Упражнения для увеличения мышечной массы:***отжимания –5 х 30 разприседания с отягощением – 4 х 20 разпресс с отягощением – 3 х 25 развыпрыгивания глубокие – 3 х 10 разупражнения с гантелями - 3 х 30 разспина с отягощением – 3 х 25 разВбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающейинтенсивностью)**Заключительная часть**Упражнения на расслабление – 10 мин  |
| 08.02.2022 | **Разминка**Комплекс общеподготовительных упражнений 10- мин.**Основная часть *Упражнения для развития силы:***Пресс( лежа на спине поднимание прямых ног – 3 х 30 раз)Приседания с грузом – 3 х 15 раз Отжимание в упоре сидя-сзади 3 х 15 разСгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х15разВелосипед 3х 15разспина с утяжелением – 3 х 30 разпрыжки в длину с места – 20 разупор присев- упор лежа-упор присев – встать с прыжком – 3 х 30 раз**Заключительная часть**Растяжка – 15 мин | **Разминка**Комплекс общеподготовительных упражнений 10- мин.**Основная часть *Упражнения для развития силы:***Пресс( лежа на спине поднимание прямых ног – 3 х 30 раз)Приседания с грузом – 3 х 15 раз Отжимание в упоре сидя-сзади 3 х 15 разСгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х15разВелосипед 3х 15разспина с утяжелением – 3 х 30 разпрыжки в длину с места – 20 разупор присев- упор лежа-упор присев – встать с прыжком – 3 х 30 раз**Заключительная часть**Растяжка – 15 мин. |