**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения «Лыжные гонки» с 24 сентября по 6 октября 2021 года**

**Тренер Баюк Сергей Владимирович**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | |
|  | **НП-2** | **НП - 3** |
| **24.09.2021г. пятница** | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  *Силовой блок:*  Отжимания в упоре лёжа –3 х 10 раз  Жим гантелей вверх – 3 х 15 раз  Тяга гантелей в наклоне – 3 х 10  раз на каждую руку  Приседания – 3 х 20 раз  Приседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногу  Подъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 раз  Лодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 раз  Планка классическая – 3 х 40сек  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  *Силовой блок:*  Отжимания в упоре лёжа –3 х 10 раз  Жим гантелей вверх – 3 х 15 раз  Тяга гантелей в наклоне – 3 х 10  раз на каждую руку  Приседания – 3 х 20 раз  Приседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногу  Подъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 раз  Лодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 раз  Планка классическая – 3 х 40сек  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| **27.09.2021г. понедельник** | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  *Силовой блок:*  Отжимания в упоре лёжа –3 х 10 раз  Жим гантелей вверх – 3 х 15 раз  Тяга гантелей в наклоне – 3 х 10  раз на каждую руку  Приседания – 3 х 20 раз  Приседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногу  Подъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 раз  Лодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 раз  Планка классическая – 3 х 40сек  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 60 сек.  бег на месте – 40 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  *Силовой блок:*  Отжимания в упоре лёжа –5 х 15 раз  Жим гантелей вверх – 5 х 20 раз  Тяга гантелей в наклоне – 5 х 15  раз на каждую руку  Приседания – 4 х 20 раз  Приседание на одной ноге – 3 х10 раз на каждую ногу  Подъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 раз  Лодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 раз  Планка классическая – 3 х 40сек  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **29.09.2021 среда** | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  ***Круговая тренировка №1.***  Упражнения выполняются в размеренном темпе, без остановок (либо с минимальным отдыхом 5-10 сек):  (5 отжиманий + 10 подъемов корпуса на пресс + 15 приседаний) х 6 кругов (между сериями отдых 5 мин.)  ***Круговая тренировка №2.***  Каждое упражнение выполняется в течение 20 сек, после каждого упражнения – отдых 10 сек:  (лягушка + скалолаз + приседания) х 6 кругов  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин.  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  ***Круговая тренировка №1.***  Упражнения выполняются в размеренном темпе, без остановок (либо с минимальным отдыхом 5-10 сек):  (10 отжиманий + 15 подъемов корпуса на пресс + 20 приседаний) х 6 кругов (между сериями отдых 5 мин.)  ***Круговая тренировка №2. Тобато.***  Каждое упражнение выполняется в течение 20 сек, после каждого упражнения – отдых 10 сек:  (лягушка + скалолаз + приседания) х 8 кругов  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин.  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин |
| **1.10.2021г. пятница** | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  ***Круговая тренировка №1.***  Упражнения выполняются в размеренном темпе, без остановок (либо с минимальным отдыхом 5-10 сек):  (10 отжиманий + 15 подъемов корпуса на пресс + 20 приседаний) х 6 кругов (между сериями отдых 5 мин.)  ***Круговая тренировка №2. Тобато.***  Каждое упражнение выполняется в течение 20 сек, после каждого упражнения – отдых 10 сек:  (лягушка + скалолаз + приседания) х 8 кругов  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин.  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин | |  | | --- | | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  ***Круговая тренировка №1.***  Упражнения выполняются в размеренном темпе, без остановок (либо с минимальным отдыхом 5-10 сек):  (10 отжиманий + 15 подъемов корпуса на пресс + 20 приседаний) х 6 кругов (между сериями отдых 5 мин.)  ***Круговая тренировка №2. Табато.***  Каждое упражнение выполняется в течение 20 сек, после каждого упражнения – отдых 10 сек:  (лягушка + скалолаз + приседания) х 8 кругов  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин.  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин | |
| **4.10.2021г. понедельник** | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  *Силовой блок:*  Отжимания в упоре лёжа –3 х 10 раз  Жим гантелей вверх – 3 х 15 раз  Тяга гантелей в наклоне – 3 х 10  раз на каждую руку  Приседания – 3 х 20 раз  Приседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногу  Подъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 раз  Лодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 раз  Планка классическая – 3 х 40сек  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  ***Круговая тренировка №1.***  Упражнения выполняются в размеренном темпе, без остановок (либо с минимальным отдыхом 5-10сек):  (7 отжиманий + 10 обратных отжиманий + 12 приседаний с выпрыгиванием + планка 40 сек + пресс на скручивание 40 сек) х 7 кругов, между сериями отдых 5 мин.  ***Круговая тренировка№2.***  Каждое упражнение выполняется в течение 30 сек,  после каждого упражнения –отдых 30 сек:  (лягушка + скакалка + скалолаз+ прыжки на месте + выпады) х7 кругов  Имитация лыжного хода – 3 х 5мин.  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 |
| **6.10.2021**  **среда** | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  *Силовой блок:*  Отжимания в упоре лёжа –3 х 10 раз  Жим гантелей вверх – 3 х 15 раз  Тяга гантелей в наклоне – 3 х 10  раз на каждую руку  Приседания – 3 х 20 раз  Приседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногу  Подъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 раз  Лодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 раз  Планка классическая – 3 х 40сек  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. | |  | | --- | | **Разминка**  ***Суставная разминка****:* наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев*** *(выполняется интенсивно):*  прыжки на месте, руки вверх – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация ) – 100 раз  **Основная часть**  ***Круговая тренировка №1.***  Упражнения выполняются в размеренном темпе, без остановок (либо с минимальным отдыхом 5-10сек):  (7 отжиманий + 10 обратных отжиманий + 12 приседаний с выпрыгиванием + планка 40 сек + пресс на скручивание 40 сек) х 7 кругов, между сериями отдых 5 мин.  ***Круговая тренировка№2.***  Каждое упражнение выполняется в течение 30 сек,  после каждого упражнения –отдых 30 сек:  (лягушка + скакалка + скалолаз+ прыжки на месте + выпады) х7 кругов  Имитация лыжного хода – 3 х 5мин.  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |