**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 разЖим гантелей вверх – 3 х 15 разТяга гантелей в наклоне – 3 х 10раз на каждую рукуПриседания – 3 х 20 разПриседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногуПодъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 разЛодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 разПланка 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 разЖим гантелей вверх – 3 х 15 разТяга гантелей в наклоне – 3 х 10раз на каждую рукуПриседания – 3 х 20 разПриседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногуПодъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 разЛодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 разПланка 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 разЖим гантелей вверх – 3 х 15 разТяга гантелей в наклоне – 3 х 10раз на каждую рукуПриседания – 3 х 20 разПриседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногуПодъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 разЛодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 разПланка 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 разЖим гантелей вверх – 5 х 20 разТяга гантелей в наклоне – 5 х 15раз на каждую рукуПриседания – 4 х 20 разПриседание на одной ноге – 3 х10 раз на каждую ногуПодъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 разЛодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 разПланка 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 разЖим гантелей вверх – 3 х 15 разТяга гантелей в наклоне – 3 х 10раз на каждую рукуПриседания – 3 х 20 разПриседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногуПодъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 разЛодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 разПланка 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 круговИмитация 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 разЖим гантелей вверх – 3 х 15 разТяга гантелей в наклоне – 3 х 10раз на каждую рукуПриседания – 3 х 20 разПриседание на одной ноге – 3 х 8 раз на каждую ногуПодъем корпуса упражнения на пресс – 3 х 20 разЛодочка (упр.для укрепления мышц спины)– 3 х 10 разПланка 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 круговИмитация лыжного хода – 3 х 5мин.**Заключительная часть**Растяжка всех групп мышц – 15 |

 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |