План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Лыжные гонки» с 12 по 31 мая 2020 года

Тренер-преподаватель Рубцов Дмитрий Вадимович

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Группа** |
| **ГНП-2го** |
| 12.05.2020г.  вторник | **Разминка**  ***Суставная разминка:*** наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек. бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация) – 100 раз  **Основная часть**  ***Силовой блок:***  отжимания классические – 6 х 10 раз  жим гантелей вверх – 6 х 15 раз тяга гантелей в наклоне – 6 х 10 раз на каждую руку  приседания – 6 х 20 раз  подъем таза на одной ноге – 6 х 10 раз на каждую ногу  подъем корпуса на пресс – 6 х 20 раз  лодочка – 6 х 10 раз  планка классическая – 6 х 30 сек  Имитация лыжного хода – 7 х 5 мин  **Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 13.05.2020г.  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, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 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:  (20 отжиманий + 30 подъемов корпуса на пресс + 40 приседаний) х 6 кругов ***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 – 6 х 5 мин.  **Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 14.05.2020г.  четверг | **Разминка**  ***Суставная разминка:*** наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек. бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация) – 100 раз  **Основная часть**  ***Силовой блок:***  отжимания обратные – 5 х 15 раз  выпады – 5 х 15 раз на каждую ногу  махи гантелями стоя – 5 х 15 раз  подъем таза с опорой на лавку   * 5 х 15 раз   разведение гантелей в наклоне   * 5 х 15 раз   подъем ног на пресс – 5 х 20 раз  лодочка – 5 х 10 раз  планка классическая 30 сек + планка боковая (правая рука) 30 сек + планка боковая (левая рука) 30 сек  Имитация лыжного хода – 5 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 15.05.2020г.  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, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 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:  (15 отжиманий + 10 обратных отжиманий + 15 приседаний с выпрыгиванием + планка 30 сек + отдых 30 сек) х 6 кругов ***Круговая тренировка №2.*** Каждое упражнение выполняется в течение 30 сек, после каждого упражнения – отдых 30 сек:  (лягушка + скакалка + скалолаз  + прыжки на месте + выпады) х 6 кругов  Имитация лыжного хода – 6 х 5 мин.  **Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 16.05.2020г.  суббота | **Выходной** |
| 17.05.2020г.  воскресенье | Выходной |

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Группа** |
| **ГНП-2го** |
| 18.05.2020г.  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, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек. бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация) – 100 раз  **Основная часть**  ***Силовой блок:***  отжимания классические – 5 х 10 раз  жим гантелей вверх – 5 х 15 раз тяга гантелей в наклоне – 5 х 10 раз на каждую руку  приседания – 5 х 20 раз  подъем таза на одной ноге – 5 х 10 раз на каждую ногу  подъем корпуса на пресс – 5 х 20 раз  лодочка – 5 х 10 раз  планка классическая – 5 х 30 сек  Имитация лыжного хода – 6 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 19.05.2020г.  вторник | **Разминка**  ***Суставная разминка:*** наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек. бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация) – 100 раз  **Основная часть**  ***Силовой блок:***  отжимания классические – 6 х 10 раз  жим гантелей вверх – 6 х 15 раз тяга гантелей в наклоне – 6 х 10 раз на каждую руку  приседания – 6 х 20 раз  подъем таза на одной ноге – 6 х 10 раз на каждую ногу  подъем корпуса на пресс – 6 х 20 раз  лодочка – 6 х 10 раз  планка классическая – 6 х 30 сек  Имитация лыжного хода – 7 х 5 мин  **Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 20.05.2020г.  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, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 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:  (20 отжиманий + 30 подъемов корпуса на пресс + 40 приседаний) х 6 кругов ***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 – 6 х 5 мин.  **Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 21.05.2020г.  четверг | **Разминка**  ***Суставная разминка:*** наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек. бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация) – 100 раз  **Основная часть**  ***Силовой блок:***  отжимания обратные – 5 х 15 раз  выпады – 5 х 15 раз на каждую ногу  махи гантелями стоя – 5 х 15 раз  подъем таза с опорой на лавку   * 5 х 15 раз   разведение гантелей в наклоне   * 5 х 15 раз   подъем ног на пресс – 5 х 20 раз  лодочка – 5 х 10 раз  планка классическая 30 сек + планка боковая (правая рука) 30 сек + планка боковая (левая рука) 30 сек  Имитация лыжного хода – 5 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 22.05.2020г.  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, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 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:  (15 отжиманий + 10 обратных отжиманий + 15 приседаний с выпрыгиванием + планка 30 сек + отдых 30 сек) х 6 кругов ***Круговая тренировка №2.*** Каждое упражнение выполняется в течение 30 сек, после каждого упражнения – отдых 30 сек:  (лягушка + скакалка + скалолаз  + прыжки на месте + выпады) х 6 кругов  Имитация лыжного хода – 6 х 5 мин.  **Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 23.05.2020г.  суббота | **Выходной** |
| 24.05.2020г.  воскресенье | Выходной |

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Группа** |
| **ГНП-2го** |
| 25.05.2020г.  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, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек. бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация) – 100 раз  **Основная часть**  ***Силовой блок:***  отжимания классические – 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  подъем таза на одной ноге – 3 х 10 раз на каждую ногу  подъем корпуса на пресс – 3 х 20 раз  лодочка – 3 х 10 раз  планка классическая – 3 х 30 сек  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 26.05.2020г.  вторник | **Разминка**  ***Суставная разминка:*** наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 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  ***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. |
| 27.05.2020г.  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, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 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:  (15 отжиманий + 20 подъемов корпуса на пресс + 30 приседаний) х 6 кругов  ***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 – 5 х 5 мин.  **Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 28.05.2020г.  четверг | **Разминка**  ***Суставная разминка:*** наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек. бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация) – 100 раз  **Основная часть**  ***Силовой блок:***  отжимания обратные – 5 х 15 раз  выпады – 5 х 15 раз на каждую ногу  махи гантелями стоя – 5 х 15 раз  подъем таза с опорой на лавку   * 5 х 15 раз   разведение гантелей в наклоне   * 5 х 15 раз   подъем ног на пресс – 5 х 20 раз  лодочка – 5 х 10 раз  планка классическая 30 сек + планка боковая (правая рука) 30 сек + планка боковая (левая рука) 30 сек  Имитация лыжного хода – 5 х 5 мин  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 29.05.2020г.  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, вращение коленями и стопами.  Выполнять по 10 вращений  (наклонов) в каждую сторону. ***Разогрев (выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или имитация) – 100 раз  **Основная часть**  ***Силовой блок:***  отжимания классические – 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  подъем таза на одной ноге – 3 х 10 раз на каждую ногу  подъем корпуса на пресс – 3 х 20 раз  лодочка – 3 х 10 раз  планка классическая – 3 х 30 сек  Имитация лыжного хода – 3 х 5 мин  **Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 30.05.2020г.  суббота | **Выходной** |
| 31.05.2020г.  воскресенье | Выходной |