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 разжим гантелей вверх – 6 х 15 раз тяга гантелей в наклоне – 6 х 10 раз на каждую рукуприседания – 6 х 20 разподъем таза на одной ноге – 6 х 10 раз на каждую ногуподъем корпуса на пресс – 6 х 20 разлодочка – 6 х 10 разпланка классическая – 6 х 30 секИмитация 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 развыпады – 5 х 15 раз на каждую ногумахи гантелями стоя – 5 х 15 разподъем таза с опорой на лавку* 5 х 15 раз

разведение гантелей в наклоне* 5 х 15 раз

подъем ног на пресс – 5 х 20 разлодочка – 5 х 10 разпланка классическая 30 сек + планка боковая (правая рука) 30 сек + планка боковая (левая рука) 30 секИмитация 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 круговИмитация 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 разжим гантелей вверх – 5 х 15 раз тяга гантелей в наклоне – 5 х 10 раз на каждую рукуприседания – 5 х 20 разподъем таза на одной ноге – 5 х 10 раз на каждую ногуподъем корпуса на пресс – 5 х 20 разлодочка – 5 х 10 разпланка классическая – 5 х 30 секИмитация 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 разжим гантелей вверх – 6 х 15 раз тяга гантелей в наклоне – 6 х 10 раз на каждую рукуприседания – 6 х 20 разподъем таза на одной ноге – 6 х 10 раз на каждую ногуподъем корпуса на пресс – 6 х 20 разлодочка – 6 х 10 разпланка классическая – 6 х 30 секИмитация 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 развыпады – 5 х 15 раз на каждую ногумахи гантелями стоя – 5 х 15 разподъем таза с опорой на лавку* 5 х 15 раз

разведение гантелей в наклоне* 5 х 15 раз

подъем ног на пресс – 5 х 20 разлодочка – 5 х 10 разпланка классическая 30 сек + планка боковая (правая рука) 30 сек + планка боковая (левая рука) 30 секИмитация 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 круговИмитация 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 разжим гантелей вверх – 3 х 15 раз тяга гантелей в наклоне – 3 х 10 раз на каждую рукуприседания – 3 х 20 разподъем таза на одной ноге – 3 х 10 раз на каждую ногуподъем корпуса на пресс – 3 х 20 разлодочка – 3 х 10 разпланка классическая – 3 х 30 секИмитация 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 развыпады – 5 х 15 раз на каждую ногумахи гантелями стоя – 5 х 15 разподъем таза с опорой на лавку* 5 х 15 раз

разведение гантелей в наклоне* 5 х 15 раз

подъем ног на пресс – 5 х 20 разлодочка – 5 х 10 разпланка классическая 30 сек + планка боковая (правая рука) 30 сек + планка боковая (левая рука) 30 секИмитация 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 разжим гантелей вверх – 3 х 15 раз тяга гантелей в наклоне – 3 х 10 раз на каждую рукуприседания – 3 х 20 разподъем таза на одной ноге – 3 х 10 раз на каждую ногуподъем корпуса на пресс – 3 х 20 разлодочка – 3 х 10 разпланка классическая – 3 х 30 секИмитация лыжного хода – 3 х 5 мин**Заключительная часть** Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 30.05.2020г.суббота | **Выходной** |
| 31.05.2020г.воскресенье | Выходной |