

Дата	<p align="center">План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения лыжные гонки. Тренер-преподаватель Александрова М.Н.</p>
06.05.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Бег 10 мин: 5мин бег 5мин ходьба. <p>ОРУ-10мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Силовые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от стула 3 подхода по 15-20раз; - Упражнения на мышцы живота \ лёжа на спине, руки за головой. Поднимание туловища / 3 подхода по 20 -30раз. - Приседания 3 подхода по 20раз ; - Упражнения на мышцы спины: упор лёжа (локти ,носки ног /планка/), 3 подхода по 1мин. • Работа с резиновыми амортизаторами 10с×3мин. • Упражнения на укрепление мышц спины (лодочка) 10с×20раз. • Координационные упражнения на одной ноге- руки вытянуты вперед 5с×1мин(отдых 1мин). • Заминка ОРУ-10мин.
07.05.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Бег 10 мин.: 5мин бег 5мин ходьба. • ОРУ-10мин. • Прыжки на скакалке 10с×1мин; • Имитация лыжных ходов: <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация попеременного двухшажного хода на месте; 2. Имитация одновременного бесшажного хода на месте; 3. Имитация одновременного одношажного хода на месте. 4. Имитация в движении попеременный двухшажный ход: <ul style="list-style-type: none"> - Шаговая имитация попеременный двухшажный ход; - Маховая имитация попеременный двухшажный ход; - Прыжковая имитация попеременный двухшажный ход (с палками). 5. Имитация в движении одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход: <ul style="list-style-type: none"> - Имитация одновременного одношажного хода в движении; - Имитация одновременного бесшажного хода. 6. Прыжковая/шаговая имитация конькового хода без рук. Исходное положение - полу присед. Руки сзади на попе, ноги соприкасаются пятками. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Поднести другую ногу к вынесенной, соприкоснуться с ней и сделать ей выпад вперед - в сторону. (Для упражнения имеет смысл разметить коридор шириной 60-80 см. Делая каждый выпад спортсмен должен ставить ногу за пределами коридора. Вместо коридора можно отметить каждую точку постановки ног.) Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже (полежите на опорной ноге, прежде чем выносить маховую) . 7. Прыжковая имитация конькового одновременного двухшажного хода с руками. Те же движения, что и в прыжковой/шаговой имитации конькового хода без рук. На один выпад ноги осуществляется наклон тела и движение рук назад, (Расслабленные руки проносятся вдоль тела, корпус сгибается, сзади (на попе) ладони поворачиваются вверх и раскрываются), а на другой выпрямление (тянемся вперед) и вынос рук вперед. <ul style="list-style-type: none"> • планка 10с×2мин. • На спине подъем бедер к туловищу10с×1мин. • Заминка • ОРУ-10мин.
08.05.2020	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка. • Бег 10 мин- 5мин бег 5мин ходьба. ОРУ-10мин. • Подтягивание или отжимание, пресс, прыжки на скакалке 10с×1мин. • Упражнения для развития координации и ловкости: <ul style="list-style-type: none"> - кувырки - 5 х 8 раз; - скакалка - 3 х 50 раз; - упор лежа/упор сидя - 3 х 15 раз;- 20 раз; - быстрый бег на месте и замирание в позиции на одной ноге, для усложнения упражнения, делайте то же самое, но с перешагиванием небольших преград; - коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести; с утяжелением на вытянутых руках или без него; - упражнения на координацию с лыжным эспандером 10с х 1 мин. • Заминка 10мин. ОРУ-10мин.