

Примерный недельный план тренировки юных лыжников-гонщиков 13-16 лет на летнем этапе подготовительного периода.

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники лыжника, развитие быстроты и выносливости.

Разминка. Бег – 8 мин, общеразвивающие упражнения – 7 мин.

Основная часть. Специальные упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода – 10-15 мин, ускорение на отрезках 30-40 м 6 раз, игры «Салки», эстафеты; равномерный бег по пересечённой местности 4-5 км (пульс 130-140 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерный бег - 3 мин, упражнения на расслабление – 2 мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силы и силовой выносливости.

Разминка – 15 мин.

Основная часть. Специальные упражнения изучение техники шаговой имитации; упражнения на силу и силовую выносливость, прыжки, игры с прыжками – 30 мин; плавание – 30-40 мин..

Заключительная часть. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу - 5 мин, упражнения на расслабление – 3 мин.

5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: езда на велосипеде – до 1 часа, обще-развивающие упражнения – 15 мин.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники развитие ловкости, равновесия, общей выносливости.

Разминка – 15 мин.

Основная часть. Изучение техники прыжковой имитации; игры для развития ловкости: «Выбей из круга», «Салки»; равномерная тренировка на лыжероллерах – 6-8 км или бег в чередовании с ходьбой 8км.

Заключительная часть. Бег со снижением скорости - 3 мин, упражнения на расслабление – 3 мин.

Бег с имитацией на подъёмах и передвижение на лыжероллерах остаются основными средствами тренировки. Хорошо, если для тренировки будет подобран круг длиной в километр с несколькими подъёмами. Детям 13-14 лет непрерывно нужно пробегать 5-6 кругов. Для развития силовой выносливости нужно выбрать подъёмы покруче.