

Примерный план тренировки для юных лыжников-гонщиков 13-14 лет на осеннем этапе подготовки.

1-й день. Отдых.

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

Разминка – 15 мин.

Основная часть. Имитация попеременного хода на быстроту – 6 раз по 40м; бег с имитацией на подъёмах – 4 км (8-10 подъёмов); игра регби или футбол – 20 мин.

Заключительная часть. Равномерный бег – 5 мин, упражнения на расслабление – 3 мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости.

Разминка – 15 мин.

Основная часть. Прыжковая имитация в крутой подъём – 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером – 20 мин; равномерный бег (пульс 150-160 уд/мин) – 5-6 км.

Заключительная часть. Бег с постепенным снижением скорости - 5 мин, упражнения на расслабление – 3 мин.

5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости.

Разминка – 15 мин.

Основная часть. Специальные упражнения на лыжероллерах или имитационные упражнения; равномерная тренировка на лыжероллерах – 10 км (пульс 140-150 уд/мин) или равномерный бег с имитационной ходьбой на подъёмах 8-10 км в том же темпе.

Заключительная часть. Бег в слабом темпе - 5 мин, упражнения на расслабление – 2 мин.

План тренировки повторяется еженедельно, на второй неделе надо пробегать в каждую тренировку на 1-2км больше, но в том же темпе. В третью неделю километраж может быть тот же, что и в первую, или меньше, но темп передвижения увеличивается.

В четвертую неделю вновь увеличивается расстояние. Раз в месяц можно провести контрольную тренировку. Уровень развития выносливости можно проверить на той же дистанции или на том кругу, где проходили тренировочные занятия. Для определения выносливости нужно пробежать дистанцию 1 км девочкам и 2 км мальчикам 13-14 лет с учётом времени. Результат полученный сравниваем с предыдущим.

Дополнительные средства тренировки, которые применялись летом (плавание, гребля, велосипед) почти полностью исключаются из тренировочного плана.