

План индивидуальных тренировочных занятий с 13.04.2020г. по 30.04.2020г.(согласно расписанию тренировочных занятий)

Базовый уровень Этап начальной подготовки 1 год обучения

Тренер – преподаватель Цыганенко Н.В.

Дата	Содержание тренировочного занятия	Количество часов /мин./
13.04	<p>Разминка: 10 минут Бег на месте; Махи ногами в стороны в положении стоя, лево/право; Наклоны вперед из положения стоя; Вращение рук в плечевом и локтевом суставе.</p> <p>Основная часть: - Обычные отжимания (с пола/ с колен) -15 раз Отдых -30сек. - Выпрыгивания -15 раз Как выполняется можно посмотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=JUv1Vm7M7-c - Отжимания в заднем упоре – 20 раз Бег в упоре лежа -30раз https://www.youtube.com/watch?v=EvI7NLThAgI Отдых -30 сек. - Планка (на локтях) –по максимуму. Как выполняется можно посмотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=8ZS2JH3Y-fA круг закончился. Отдыхаем, дыхание должно прийти в прежний темп перед началом круга и так 4 круга</p> <p>Заминка: Упражнения на растяжку -5 минут Просмотреть ссылку и выбрать несколько упражнений (на следующем занятии подобрать другие и т.д. можно разнообразить и чередовать) https://www.youtube.com/watch?v=rNjMmqYv6vs</p>	60 мин
15.04	<p>Разминка: Бег на месте; Махи ногами в стороны в положении стоя, лево/право; Наклоны вперед из положения стоя; Вращение рук в плечевом и локтевом суставе</p> <p>Основная часть: - Скручивания как выполняется пройти посылке -20раз https://www.youtube.com/watch?v=WA_swziu99Y - «Лодочка» антагонист мышцам прессы -20 раз https://www.youtube.com/watch?v=Nv6d-skW6Xw - Приседания (без гантелей или можно взять какой то груз) -15 раз https://www.youtube.com/watch?v=LziZh8sZCnk Отдых -30 сек. - Отжимания (с колен) -15 раз Отдых -30 сек - Планка (на локтях) -максимально Отдых-30 сек - Выпрыгивание -20 раз</p>	60 мин

	<p>- Выпады на каждую ногу(если нет гантелей можно взять какой то груз) -15 раз https://www.youtube.com/watch?v=KEQw_mJzH04 круг закончился Отдыхаем, дыхание должно прийти в прежний темп перед началом круга и так 4 круга</p> <p>Заминка: Упражнения на растяжку -5 минут Посмотреть ссылку https://www.youtube.com/watch?v=J30j5TkE8p4</p>	
17.04	<p>Разминка: Бег на месте; Махи ногами в стороны в положении стоя, лево/право; Наклоны вперед из положения стоя; Вращение рук в плечевом и локтевом суставе.</p> <p>Основная часть: - Обычные скручивания (пресс) -20 раз -Отжимания (с колен) -20 раз – «Лодочка» -20 раз - Пружинка -20 раз https://www.youtube.com/watch?v=uG4XjDdYaHQ - Приседания -20 раз - Отжимания в заднем упоре – 20 раз -Отдых -3 минуты И так 4 круга</p> <p>Заминка: Упражнения на растяжку -5 минут</p>	60 мин
20.04	<p>Читаем теорию «Питание лыжника» Пройдите по ссылке https://zdorovaya-eda.com/novosti-po-zdorovomu-pitaniyu/k-prochteniyu-vsem-lyzhnikamobyazatelno</p>	60 мин
22.04	<p>Разминка: Суставная гимнастика (круговые вращения в тазобедренном, коленном суставе, голеностопа, стопы). Наклоны в стороны, круговые вращения корпусом.</p> <p>Основная часть: - Прыжки на скакалке, с вращением скакалки вперед-200 раз - Прыжки на скакалке, с вращением скакалки назад -100 раз Отдых между сериями и упражнения на растяжку икроножной мышцы Отдых 5 минут между кругами 4 круга</p> <p>Заминка: упражнения на растяжение 5 минут</p>	60 мин
24.04	<p>Разминка: Бег на месте; Махи ногами в стороны в положении стоя, лево/право; Наклоны вперед из положения стоя; Вращение рук в плечевом и локтевом суставе.</p> <p>Основная часть: - Выпады в стороны на каждую ногу по очереди;</p>	60 мин

	<p>-20 раз Отдых; - Планка (на локтях); -по максимуму Отдых; - Отжимания с поворотом попеременно (с колен); -15 раз https://www.youtube.com/watch?v=WbzKx3S2TAs Отдых; - “Стульчик” (у стены) на максимальное время; -максимум https://www.youtube.com/watch?v=MYuWc52rbQI Отдых; - Боковые планки (лево\право) на максимальное время; 30 секунд на каждую сторону. https://www.youtube.com/watch?v=b4aF-P1n048 Круг закончился. Отдыхаем, дыхание должно прийти в прежний темп перед началом круга 4 круга</p> <p>Заминка: упражнения на растяжение 5 минут</p>	
27.04	<p>Разминка: Бег на месте; Махи ногами в стороны в положении стоя, лево/право; Наклоны вперед из положения стоя; Вращение рук в плечевом и локтевом суставе.</p> <p>Основная часть: Упражнения на равновесие и координацию. Читаем теорию и выполняем упражнения. Пройдите по ссылке https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18</p>	60 мин
29.04	<p>Разминка: Бег на месте; Махи ногами в стороны в положении стоя, лево/право; Наклоны вперед из положения стоя; Вращение рук в плечевом и локтевом суставе.</p> <p>Основная часть: 1.Имитация лыжных ходов: - Стоя на одной ноге махи другой. 3 подхода на каждую ногу по1мин. - Имитация одновременного хода. /классический/ /Одновременное поднятие рук на уровень глаз, затем имитация отталкивания палками с небольшим подседанием /сгибание ног в коленных суставах / 3 подхода по 1мин. - Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по1мин. 2. ОФП. / отжимание 20-30раз., упр. на мышцы живота 20-30раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 20-30раз., подтягивание 15-20раз.,</p> <p>Заминка: упражнения на растяжение 5 минут</p>	60 мин