

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><b>Разминка:</b> 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><b>Основная часть:</b> - Обычные отжимания (с пола/ с колен ) -15 раз Отдых -30сек. - Выпрыгивания -15 раз Как выполняется можно посмотреть по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JUv1Vm7M7-c">https://www.youtube.com/watch?v=JUv1Vm7M7-c</a> - Отжимания в заднем упоре – 20 раз Бег в упоре лежа -30раз <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EvI7NLThAgI">https://www.youtube.com/watch?v=EvI7NLThAgI</a> Отдых -30 сек. - Планка (на локтях) –по максимуму. Как выполняется можно посмотреть по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ZS2JH3Y-fA">https://www.youtube.com/watch?v=8ZS2JH3Y-fA</a> круг закончился. Отдыхаем, дыхание должно прийти в прежний темп перед началом круга и так 4 круга</p> <p><b>Заминка:</b> Упражнения на растяжку -5 минут Просмотреть ссылку и выбрать несколько упражнений (на следующем занятии подобрать другие и т.д. можно разнообразить и чередовать) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNjMmqYv6vs">https://www.youtube.com/watch?v=rNjMmqYv6vs</a></p>	60 мин
15.04	<p><b>Разминка:</b> 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><b>Основная часть:</b> - Скручивания как выполняется пройти посылке -20раз <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WA_swziu99Y">https://www.youtube.com/watch?v=WA_swziu99Y</a> - «Лодочка» антагонист мышцам прессы -20 раз <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nv6d-skW6Xw">https://www.youtube.com/watch?v=Nv6d-skW6Xw</a> - Приседания ( без гантелей или можно взять какой то груз ) -15 раз <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LziZh8sZCnk">https://www.youtube.com/watch?v=LziZh8sZCnk</a> 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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KEQw_mJzH04">https://www.youtube.com/watch?v=KEQw_mJzH04</a>  круг закончился  Отдыхаем, дыхание должно прийти в прежний темп перед началом круга и так 4 круга</p> <p><b>Заминка:</b> Упражнения на растяжку -5 минут  Посмотреть ссылку  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J30j5TkE8p4">https://www.youtube.com/watch?v=J30j5TkE8p4</a></p>	
17.04	<p><b>Разминка:</b>  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><b>Основная часть:</b>  - Обычные скручивания (пресс) -20 раз  -Отжимания (с колен) -20 раз  – «Лодочка» -20 раз  - Пружинка -20 раз <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uG4XjDdYaHQ">https://www.youtube.com/watch?v=uG4XjDdYaHQ</a>  - Приседания -20 раз  - Отжимания в заднем упоре – 20 раз  -Отдых -3 минуты  И так 4 круга</p> <p><b>Заминка:</b> Упражнения на растяжку -5 минут</p>	60 мин
20.04	<p><b>Читаем теорию «Питание лыжника»</b>  Пройдите по ссылке  <a href="https://zdorovaya-eda.com/novosti-po-zdorovomu-pitaniyu/k-prochteniyu-vsem-lyzhnikamobyazatelno">https://zdorovaya-eda.com/novosti-po-zdorovomu-pitaniyu/k-prochteniyu-vsem-lyzhnikamobyazatelno</a></p>	60 мин
22.04	<p><b>Разминка:</b>  Суставная гимнастика (круговые вращения в тазобедренном, коленном суставе, голеностопа, стопы). Наклоны в стороны, круговые вращения корпусом.</p> <p><b>Основная часть:</b>  - 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><b>Заминка:</b> упражнения на растяжение 5 минут</p>	60 мин
24.04	<p><b>Разминка:</b>  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><b>Основная часть:</b>  - 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  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbzKx3S2TAs">https://www.youtube.com/watch?v=WbzKx3S2TAs</a>  Отдых;  - “Стульчик” ( у стены) на максимальное время; -максимум  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MYuWc52rbQI">https://www.youtube.com/watch?v=MYuWc52rbQI</a>  Отдых;  - Боковые планки ( лево\право) на максимальное время; 30 секунд на каждую сторону. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b4aF-P1n048">https://www.youtube.com/watch?v=b4aF-P1n048</a>  Круг закончился.  Отдыхаем, дыхание должно прийти в прежний темп перед началом круга  4 круга</p> <p><b>Заминка:</b> упражнения на растяжение 5 минут</p>	
27.04	<p><b>Разминка:</b>  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><b>Основная часть:</b>  Упражнения на равновесие и координацию. Читаем теорию и выполняем упражнения. Пройдите по ссылке  <a href="https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18">https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18</a></p>	60 мин
29.04	<p><b>Разминка:</b>  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><b>Основная часть:</b>  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><b>Заминка:</b> упражнения на растяжение 5 минут</p>	60 мин