

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

Продвинутый уровень Этап начальной подготовки 2 год обучения

Тренер – преподаватель Цыганенко Н.В.

Дата	Содержание тренировочного занятия	Количество часов /мин./
13.04	<p>Просмотреть упражнения, которые необходимы для разминки перед бегом https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>1.Выполнение просмотренных упражнений 2.Бег -40мин. 3.Упражнение на растяжение 10-15 мин.</p> <p>Имитация лыжных ходов: - Стоя на одной ноге махи другой. 3 подхода на каждую ногу по1мин.</p> <p>- 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.</p> <p>- Имитация конькового хода / руки за спиной, небольшой наклон вперед, присесть на одну ногу. Перенос веса тела с одной ноги на другую /конёк// 3 подхода по 1мин.</p> <p>- Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по1мин.</p>	90 мин
15.04	<p>Просмотреть материал «Пульс и тренировка» https://www.youtube.com/watch?v=9BIESQvXrIE Кроссовая подготовка. 1.Бег 45 мин. 2.Упражнение на растяжение 10-15 мин. 3. ОФП. / отжимание 40-70раз., упр. на мышцы живота 40-70раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 40-60раз., подтягивание 15-20раз./</p>	90 мин
17.04	<p>1.Кросс 50 мин.</p> <p>2.Упражнение на растяжение10-15 мин.</p> <p>3. Имитация с резиновым лыжным эспандером: - 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.</p>	90 мин

	<p>- Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по 1 мин.</p> <p>Просмотреть https://www.youtube.com/watch?v=YL3yGnxBvtQ</p>	
20.04	<p>Просмотреть «Как дышать при беге» https://www.youtube.com/watch?v=vLticl3sp1g</p> <p>1.Кросс-поход 1 час 15 мин. 2.ОРУ на растяжение.</p>	90 мин
22.04	<p>Читаем теорию «Питание лыжников» https://medicodo.ru/pitanie-lyzhnika-gonshhika-peredsorevnovaniyami-pitanie-lyzhnika-gonshhika-osobennosti-pitaniya-lyzhnikov-gonshhikov.html</p>	90 мин
24.04	<p>1.Бег 55 мин. 2.ОРУ на растяжение. /10мин/ 3. ОФП. / отжимание 40-70раз., упр. на мышцы живота 40-70раз., отжимание в заднем упоре 40-70раз, прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 40-60раз, планка -по максимуму , приседания с отягощением 3 подхода по 10 раз, подтягивание 15-20раз., Просмотреть «30 глупых вопросов о беге» https://www.youtube.com/watch?v=nZn40utnexc</p>	90 мин
27.04	<p>1.Кросс -45 мин 2.ОРУ на растяжение. /10мин/ 3. ОФП. / отжимание в заднем упоре 50раз., упр. на мышцы живота 50 раз., отжимание 50раз, прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50раз., планка -по максимуму, подтягивание 20раз., «лодочка» - по максимуму</p>	90 мин
29.04	<p>1.Бег 55 мин. 2.ОРУ на растяжение. /10мин/ 3. ОФП. / отжимание 40-70раз., упр. на мышцы живота 40-70раз., отжимание в заднем упоре 40-70раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 40-60раз., планка -по максимуму , приседания с отягощением 3 подхода по 10 раз, подтягивание 15-20раз., «лодочка» - по максимуму</p>	90 мин