

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

Продвинутый уровень Тренировочный этап

Тренер – преподаватель Габов Ф.С.

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 1.Выполнение просмотренных упражнений 2.Бег -40мин. 3.Упражнение на растяжение 10-15 мин. 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 3мин. - 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 3мин. - Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по3мин.</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 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., подтягивание 20-30раз.,</p>	90 мин
17.04	<p>1.Кросс 50 мин. 2.Упражнение на растяжение10-15 мин. 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 3мин. - Имитация попеременного хода /классический/ / в стойке лыжника попеременное движение руками –в верх /на уровень глаз/, за спину. 3 подхода по 3мин. Просмотреть https://www.youtube.com/watch?v=YL3yGnxBvtQ</p>	90 мин
19.04	<p>1.Бег 55 мин. 2.ОРУ на растяжение. /10мин/ 3. ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., отжимание в заднем упоре 50-100раз, прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/</p>	90 мин

	<p>50-80раз., планка -по максимуму , приседания с отягощением 3 подхода по 20 раз, подтягивание 20-30раз.,</p> <p>Просмотреть «30 глупых вопросов о беге» https://www.youtube.com/watch?v=nZn40utnexc</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.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
26.04	<p>1.Бег 55 мин. 2.ОРУ на растяжение. /10мин/ 3. ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., подтягивание 20-30раз., планка -по максимуму</p>	90 мин
27.04	<p>1.Кросс 40мин. 2. ОРУ на растяжение. /10мин/ 3.ОФП. / отжимание 50-100раз., упр. на мышцы живота 50-100раз., прыжки /выпрыгивания на 2х ногах/ 50-80раз., планка -по максимуму , приседания с отягощением 3 подхода по 20 раз, подтягивание 20-30раз., «лодочка» - по максимуму</p>	90 мин
29.04	<p>1.Кросс 50 мин. 2.Упражнение на растяжение10-15 мин. 3. Упражнения на равновесие и координацию. Читаем, смотрим видео и выполняем упражнения. Пройдите по ссылке https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18</p>	90 мин