План самостоятельной работы тренировочной группы по лыжным гонкам

Этап обучения: СОГ-1

Тренер: Лаптандер Г.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Содержания | Дозировка |
| 1 | 13.04.2020 | Задача: поддерживающий режим   1. Гимнастика общеразвивающая 2. Отдых 3. Гимнастика силовая - комплекс Подтягивания - 10 x 5 раз, 20х15раз коньковых приседаний, отжимание 10х 3раз, развитие выносливости ног (махи назад, вперёд и в сторону в положении лёжа и стоя на колене 5х5, 4. Имитация лыжных ходов: на месте (можно с резиной) | 10мин  3мин  32мин  10мин  10мин |
| 2 | 16.04.2020 | 3адачи: поддерживающий режим   1. Гимнастика общеразвивающая. 2. Отдых 3. Гимнастика силовая - комплекс  Подтягивания – 7 x 3 раз, Планка 35сек х 5раз. 25х15раз коньковых приседаний. На развитие выносливости мышц спины 25х5(«лодочка», «плавание», «противоположные руки-ноги», «кошечка»)   Имитация лыжных ходов:  а) на месте (можно с резиной),  б) шаговая | 10мин  3мин  32мин  10мин  10мин |
| 5 | 20.04.2020 | Задача: поддерживающий режим  1. Гимнастика общеразвивающая  2. Отдых  3. Гимнастика силовая - комплекс  Подтягивания - 10 x 5 раз, 25х15раз коньковых приседаний, отжимание 15х 3раз, развитие выносливости ног (махи назад, вперёд и в сторону в положении лёжа и стоя на колене 15х7,  4. Имитация лыжных ходов: а) на месте (можно с резиной),  б) шаговая | 10мин  3мин  32мин  10мин  10мин |
| 7 | 23.04.2020 | Задача: поддерживающий режим  1.Гимнастика общеразвивающая.  2.Отдых  3.Гимнастика силовая- комплекс  Подтягивания – 10 х 3 раз. 30х 3раз прыжок на месте (можно на скакалке). Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) – 15х3 раз. На развитие выносливости пресса 25х5раз («уголок», «книжечка», «локоть к колену», «велосипед», «пресс в складочку») | 10мин  3мин  45мин |
| 8 | 24.04.2020 | 3адачи: поддерживающий режим  1.Гимнастика общеразвивающая  2.Растяжка  3.Отдых    4. Просмотр  <https://www.youtube.com/watch?v=hTgJ7DmXFAE&t=2s> | 10мин  15мин  5мин  60мин |

План самостоятельной работы тренировочной группы по лыжным гонкам

Этап обучения: СОГ-1

Тренер: Лаптандер Г.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Содержания | Дозировка |
| 1 | 13.04.2020 | Задача: поддерживающий режим   1. Гимнастика общеразвивающая 2. Отдых 3. Гимнастика силовая - комплекс Подтягивания - 3 x 5 раз, 15х15раз коньковых приседаний, отжимание 7х 3раз, развитие выносливости ног (махи назад, вперёд и в сторону в положении лёжа и стоя на колене 3х10, 4. Имитация лыжных ходов: а) на месте (можно с резиной),  б) шаговая   Разтяжка | 10мин  3мин  32мин  10мин  10мин  25мин |
| 2 | 15.04.2020 | Задача: поддерживающий режим  1.Гимнастика общеразвивающая.  2.Отдых  3.Гимнастика силовая- комплекс  Подтягивания – 5 х 3 раз. 20х 3раз прыжок на месте (можно на скакалке). Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) – 7х3 раз. На развитие выносливости пресса 15х3раз («уголок», «книжечка», «локоть к колену», «велосипед», «пресс в складочку»)  <https://www.youtube.com/watch?v=eijXguQZHtg> | 10мин  3мин  45мин  32мин |
| 3 | 17.04.2020 | 3адачи: поддерживающий режим   1. Гимнастика общеразвивающая. 2. Отдых 3. Гимнастика силовая - комплекс  Подтягивания - 7 x 3 раз, Планка 30сек х 5раз. 15х15раз коньковых приседаний. На развитие выносливости мышц спины 15х5(«лодочка», «плавание», «противоположные руки-ноги», «кошечка»)   Имитация лыжных ходов:  а) на месте - (можно с резиной),  б) шаговая    <https://www.youtube.com/watch?v=KGKnVwUcUMc> | 10мин  3мин  32мин  10мин  10мин  25мин |
| 4 | 20.04.2020 | 3адачи:поддерживающий режим  1.Гимнастика общеразвивающая  2.Отдых  3.Гимнастика силовая.  Подтягивания – 7х3 раз, отдых 1 мин., отж – 5х3 раз. прыжки многоскоки(через резину) - 10 x 5раз .прыжки-выпрыгивания вверх из глубокого приседа 15х3раз. Приседание обычное 25 х 4раз. Планка 30сек х5раз.  <https://www.youtube.com/watch?v=VcKNOrSNcq4> | 10мин  3мин  32мин  45мин |
| 5 | 22.04.2020 | Задача: поддерживающий режим  1. Гимнастика общеразвивающая  2. Отдых  3. Гимнастика силовая - комплекс  Подтягивания - 3 x 5 раз, 15х15раз коньковых приседаний, отжимание 7х 3раз, развитие выносливости ног (махи назад, вперёд и в сторону в положении лёжа и стоя на колене 3х10,  4. Имитация лыжных ходов: а) на месте (можно с резиной),  б) шаговая    5.Разтяжка | 10мин  3мин  32мин  10мин  10мин  25мин |
| 6 | 24.04.2020 | Задача: поддерживающий режим  1.Бег на месте имитация  2.Отдых  3Гимнастика силовая - комплекс 4.Подтягивания - 3 x 5 раз, 15х15раз коньковых приседаний, отжимание 7х 3раз, развитие выносливости ног (махи назад, вперёд и в сторону в положении лёжа и стоя на колене 3х10,  5.Имитация лыжных ходов: а) на месте (можно с резиной),  б) шаговая  6.Разтяжка | 10мин  3мин  32мин  10мин  10мин  25мин |