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 режим1. Гимнастика общеразвивающая
2. Отдых
3. Гимнастика силовая - комплексПодтягивания - 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)
 | 10мин3мин32мин10мин10мин |
| 2 | 16.04.2020  | 3адачи: поддерживающий режим1. 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    | 10мин3мин32мин10мин10мин |
| 5 | 20.04.2020 | Задача: поддерживающий режим 1. Гимнастика общеразвивающая  2. Отдых  3. Гимнастика силовая - комплексПодтягивания - 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  | 10мин3мин32мин10мин10мин |
| 7 | 23.04.2020 | Задача: поддерживающий режим1.Гимнастика общеразвивающая.2.Отдых3.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») | 10мин3мин45мин |
| 8 | 24.04.2020 | 3адачи: поддерживающий режим1.Гимнастика общеразвивающая 2.Растяжка3.Отдых 4. Просмотр <https://www.youtube.com/watch?v=hTgJ7DmXFAE&t=2s>  | 10мин15мин5мин60мин |

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 режим1. Гимнастика общеразвивающая
2. Отдых
3. Гимнастика силовая - комплексПодтягивания - 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 | 10мин3мин32мин10мин10мин25мин |
| 2 | 15.04.2020 | Задача: поддерживающий режим1.Гимнастика общеразвивающая.2.Отдых3.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>  | 10мин3мин45мин32мин |
| 3 | 17.04.2020  | 3адачи: поддерживающий режим1. 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>  | 10мин3мин32мин10мин10мин25мин |
| 4 | 20.04.2020 | 3адачи:поддерживающий режим1.Гимнастика общеразвивающая 2.Отдых3.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>  | 10мин3мин32мин45мин |
| 5 | 22.04.2020 | Задача: поддерживающий режим 1. Гимнастика общеразвивающая  2. Отдых  3. Гимнастика силовая - комплексПодтягивания - 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 | 10мин3мин32мин10мин10мин25мин |
| 6 | 24.04.2020 | Задача: поддерживающий режим1.Бег на месте имитация2.Отдых 3Гимнастика силовая - комплекс4.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 | 10мин3мин32мин10мин10мин25мин |