**Тренировочный план отделения «лыжные гонки»,**

**тренер – Проколов П.В.**

**с 23.03.2020 по 30.04.2020. Группа – НП - 4 .**

Подробное описание, контроль, изменения, фото – видео отчёты в группе viber.

Недельный микроцикл:

Ежедневный комплекс – в течении дня (кроме среды и воскресенья):

1.Выпрыгивание с низкого приседа – 100 раз.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа – 100 раз.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре сзади – 100 раз.

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине – 3-4 подхода.

5. Упражнение на пресс (коробочка) – 3-4 подхода.

**Понедельник:**

На улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 10 мин. Гимнастика 10мин.

1.Ходьба выпадами – 30сек.

2.Упор присев-упор лёжа – 30сек.

3.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа – 30 сек.

4.Выпрыгивание с низкого приседа – 30сек.

5.Упражнение на пресс (коробочка) – 30сек.

6. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа – 30сек.

7.Присед на одной ноге - 15сек. На каждой.

8.Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине – 30сек.

9.Подводящие упр. (Имитация лыжных ходов) – 5мин.

Таких 2 серии, между упражнениями не более 30сек. Далее восстановительный кросс 10мин. Гимнастика 10мин.

**Вторник:**

На улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 10 мин. Гимнастика 10-12мин.

1.Бег с захлёстыванием голени – 30сек.

2.Бег с высоким подниманием бедра – 30сек.

3.Приставными шагами 2 правым, 2 левым боком – 30сек.

4.Прыжки на левой, на правой ноге по 30сек.

5.Упор присев, упор лёжа – 30сек.

6.Прыжки на двух: лицом вперёд, спиной вперёд по 30сек.

7.Ходьба выпадами – 2мин.

8.Прыжки из полу приседа влево-вправо ноги вместе – 30сек.

9.Отжимание в упоре сзади 30раз.

10.Челночный бег (максимально) – 1мин.

11. Поднять мяч над головой – мах. Удар в землю – 30раз.

12.Упражнения на расслабление – различные махи руками, ногами – 5мин.

**Среда, разгрузочный день:**

На улице (в ограде или возле дома): Кросс – 15 мин. Гимнастика 10-12мин.

Подводящие упр. (Имитация лыжных ходов) – 20мин.

**Четверг:**

На улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 5 мин. Гимнастика 10мин.

Кросс 20мин. с многоскоком. (бег 2зона 3 мин. , многоскок 20сек.)

Подводящие упр. (Имитация лыжных ходов) – 10мин.

**Пятница:** На улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 6 мин. Гимнастика 10мин.

На 10 – 15 метрах прямой: вперёд - упр. Назад – семенящий бег.

1.Ходьба гуськом лицом вперёд

2.Каракатица спиной вперёд

3.Прыжки из полного приседа (лягушка)

4.Каракатица лицом вперёд

5. Ходьба гуськом спиной вперёд

6.Мах. старт из различных положений – 7-8 раз.

7. 5-кратный прыжок – 10 раз.

В конце тренировки: подводящие упр. (Имитация лыжных ходов) – 10мин.

**Суббота:** Теоритическая подготовка

**Воскресенье:** Отдых.