**Тренировочный план отделения «лыжные гонки», тренер – Проколов П.В. С 26.10.2020 по 08.11.2020. Группа – НП, и СОЭ .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.**