

**Облегченный тренировочный план самостоятельной работы по лыжным гонкам для групп на тренировочном этапе подготовки
с 16.11.2020 - 22.11.2020 года**

Тренер Белов Н.В.

Форма контроля WhatsApp

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1.Бег, на месте- 15 мин 2.Разминка 3.Отжимание в упоре - 30 раз 4.Приседания на 1, другая вперёд (пистолетик) 3подхода по 6 раз. 5. «Лодочка»-3раза по 1 мин 6.Наклоны из положения сед ноги врозь (вперёд, к правой и к левой ноге) по 60 раз 7.Прыжки из приседа-3подхода по 12 раз	1.Бег, бег с ускорением на месте 15 мин- через 1 мин. по 15 сек.ускорение 2.Разминка 3.Отжимание в упоре - 50 раз 4.Приседания в быстром темпе 3подхода по 12 раз. 5. пресс лёжа на спине-3раза по 1 мин 6.Наклоны вперёд, к правой в седе 60 раз 7.Упор лёжа-упор присев-прыжок вверх-упор присев-3подхода по 10 раз	1.Бег на месте с высоким поднимаем бедра-12мин 2.Разминка 3.Отжимание в упоре лежа от пола-30раз 4.приседания 50 раз 5. Поднимание туловища лежа на полу с согнутыми ногами руки за голову-50 раз 6.стоя на полу, ноги вместе, наклон вперёд, касаясь руками пола - 40 раз 7.Прыжки на скакалке - 200 раз	1. Бег на месте сгибая ноги назад- 10мин 2. Разминка 3. «Планка» в упоре лёжа 5 подходов по 40 сек 4. Приседания – 3 подхода по 20 раз 5.Лежа на спине с согнутыми ногами, руки за голову поднимание туловища-3 подх. по 20 раз 6.Наклон назад из стойки на коленях - 40 раз 7.Прыжки на скакалке – 15 мин	1.Бег, на месте- 15 мин 2.Разминка 3.Отжимание в упоре - 30 раз 4.Приседания на 1, другая вперёд (пистолетик) 3подхода по 6 раз. 5. «Лодочка»-3раза по 1 мин 6.Наклоны из положения сед ноги врозь (вперёд, к правой и к левой ноге) по 60 раз 7.Прыжки из приседа-3подхода по 12 раз	1.Бег, бег с ускорением на месте 15 мин- через 1 мин. по 15 сек.ускорение 2.Разминка 3.Отжимание в упоре - 50 раз 4.Приседания в быстром темпе 3подхода по 12 раз. 5. пресс лёжа на спине-3раза по 1 мин 6.Наклоны вперёд, к правой в седе 60 раз 7.Упор лёжа-упор присев-прыжок вверх-упор присев-3подхода по 10 раз	Активный отдых