

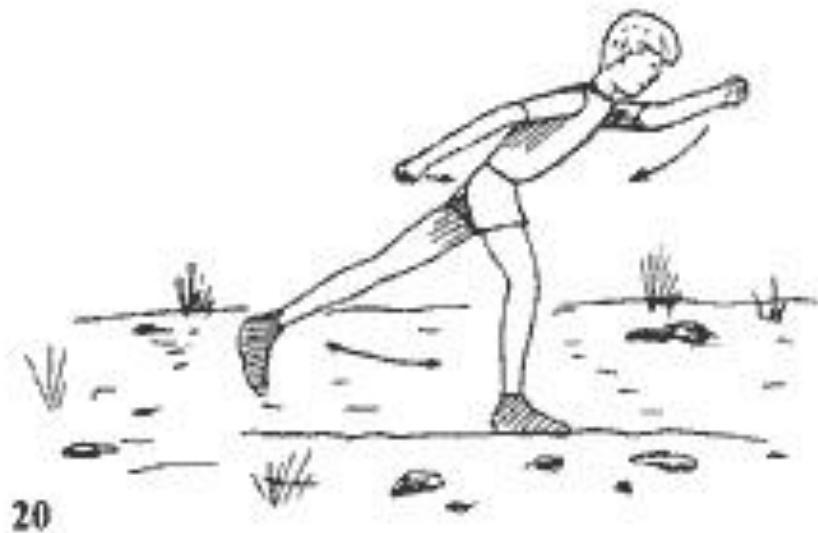
План тренировочных занятий по лыжным гонкам
Тренер-преподаватель: Болонин С.В.

16.11 Отдых	17.11 Лыжи 40 мин. Заминка(бег) 5 мин ОРУ, 1-2 комплекс (2 круга)	18.11 Кросс 5 км ОРУ https://www.youtube.com/watch?v=Gezz3ZMqEjY&feature=emb_title	19.11 Лыжи 50-60 мин. Заминка(бег) 5 мин ОРУ, 1 комплекс (2 круга)	20.11 Кросс 3 км ОРУ, СБУ 1-2 комплекс (2 круга)	21.11 Лыжи 60 мин. Заминка(бег) 5 мин. ОРУ https://www.youtube.com/watch?v=Gezz3ZMqEjY&feature=emb_title 1 комплекс (2 круга)	22.11 Отдых
-----------------------	--	--	---	--	---	-----------------------

1 комплекс

3 мин в каждом положении

Попеременный душажный ход классический ход.



Одновременно двушажный ход.

Одновременно бесшажный лыжный ход

ИП - стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) - одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в ИП. Не допускать приседаний, равномерно распределять массу тела на обе ноги.



Одновременно двушажный классический ход.

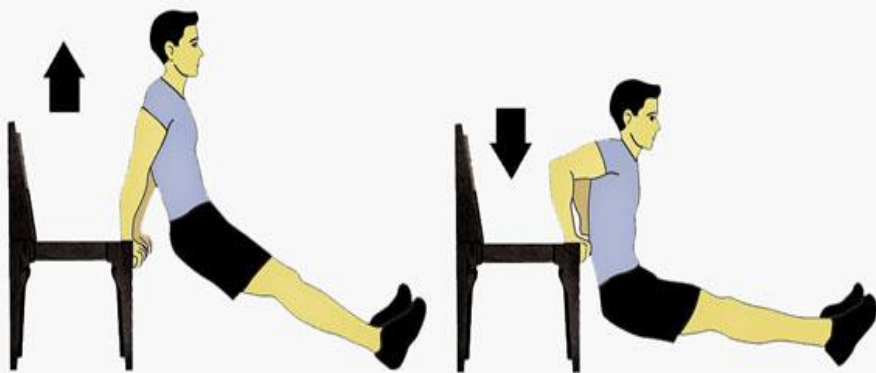
Одновременно одношажный и двухшажный лыжный ход

ИП - СЛ, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в ИП. Руки при махе слегка согнуты в локтях, кисти в крайней верхней точке немного выше головы. При повторении поочередно выполнять мах правой и левой ногами.



2 комплекс

ОФП Каждое упражнение делаем по 20 раз, если по во времени, то в два раза меньше, чем указано.



ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ



1 Полная планка
(1 мин.)



2 Планка на локтях
(30 сек.)



3 Планка с поднятой ногой
(30 сек. на каждую сторону)



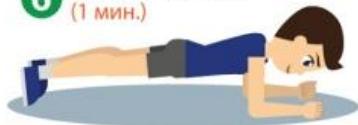
4 Боковая планка
(30 сек. на каждую сторону)



5 Полная планка
(30 сек.)



6 Планка на локтях
(1 мин.)



КОМПЛЕКС «ПЛАНКА»

Упражнения на растяжку

1

Поставьте правую ногу вперед, согните ее в колене. Левую ногу держите вытянутой прямо чуть позади. Пятка и ступня левой ноги не отрываются от пола во время выполнения упражнения. После выполнения растяжки, поменяйте ноги.



2

Вытяните одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на вас. Вторая нога полусогнута в колене, ступня не отрывается от пола. Осторожно и медленно присядьте. Зафиксируйте положение, держа равновесие. Поменяйте ноги.



3

Стоя на одной ноге, вторую согните в колене и возьмитесь рукой за ступню. Медленно тяните ее вверх. Держите таз и торс прямо. Зафиксируйте положение. Поменяйте ноги.



4

Поставив ноги на ширину плеч, одну руку положите на талию, а другую поднимите вверх и, выровняв линию позвоночника, делайте наклоны влево и вправо, меняя руки.



5

Сложите руки замком за спиной. Медленно поднимайте их вверх до максимального уровня.



6

Аккуратно заведите локоть за спину и возьмитесь за него другой рукой, потягивая его в сторону. После выполнения, поменяйте руки.



7

Вытяните руки над головой, сложите замком ладонями вверх и тянитесь. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.



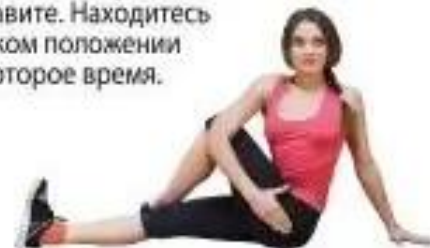
8

Расставьте руки широко в стороны. Далее осторожно заводите их за спину, пока не почувствуете напряжение в груди, плечах и мышцах.



9

Сядьте. Одну ногу вытяните перед собой, другую согните в колене и перекиньте ее через выпрямленную ногу. Локоть положите на колено и осторожно надавите. Находитесь в таком положении некоторое время.



10

Сядьте и вытяните одну ногу перед собой. Вторую ногу согните в колене и подтяните к груди. Пальцами рук постарайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги.



11

В сидячем положении возьмитесь руками за ступни ног и соедините их. Расслабьте мышцы бедер. Для большей нагрузки обопритесь локтями о внешнюю поверхность бедер, слегка надавливая на них.



12

Лежа на спине, скрестите руки под коленями и подтяните их к груди.

