

Тренировочные занятия в тренировочной группе 4 года обучения

Вторник

I. Подготовительная часть:

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте, прыжки на скакалке, имитация лыжных ходов с эспандером лыжника);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 мин.

II. Основная часть:

Комплекс упражнений ОФП:

- пресс-поднимание ног из положения лежа на спине (3 подхода по 20 раз)
- отжимания до груди широким хватом (4 подхода по 20 раз),
- отжимание упор сзади от скамьи (3 подхода по 20 раз);
- подтягивания 35раз (с отдыхом 1,30-2мин) мальчики 5 подходов по 6-7раз— перекладина, девочки 5 подходов по 5-6раз — низкая перекладина, ноги на полу;
- планка – прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5раз по 1 мин);

III. Заключительная часть:

- Упражнения для растяжки мышц 15 мин.

Среда

I. Подготовительная часть:

- по возможности: велотренажер, беговая дорожка, скакалка, эспандер лыжника – 10-15 мин в I зоне интенсивности, ОРУ (гимнастика с имитацией коньковых ходов перед зеркалом) -10 мин,
- растяжка 10мин.

II. Основная часть:

Стабилизационные упражнения, далее силовая общая по 3 подхода, 30 сек, 3 серии каждое, пауза отдыха между сериям 2-3мин:

1. Пресс, спина
2. Приседания
3. Отжимания
4. Выпады вправо влево
5. Подтягивание
6. Выпрыгивание на месте
7. Отжимание упор сзади

III. Заключительная часть:

- Упражнения для растяжки мышц 15 мин

Четверг

I. Подготовительная часть:

- по возможности: велотренажер, беговая дорожка, скакалка, эспандер лыжника – 10-15 мин в I зоне интенсивности, ОРУ (гимнастика с имитацией коньковых ходов перед зеркалом) -10 мин,

- с резиной на руки, лев рука по 20 наклонов назад и по 20 вперед, так же и на правую руку, в стороны лев и прав руки по 20раз на каждую - 10мин.

II. Основная часть:

Технические упражнения конькового и классических ходов с резинками, эспандерами (упражнения выполняются спокойно, плавно и без рывков, отдых между упражнениями 2-3мин):

1. Имитация одновременного одношажного конькового хода 2 подхода по 10мин
2. Имитация попеременного двухшажного классического хода только руками 2 подхода по 5 мин
3. Имитация одновременного двухшажного конькового хода 2 подхода по 10мин
4. Имитация попеременного двухшажного классического хода с поднятием ног как при передвижении 2 подхода по 5 мин
5. Имитация одновременного двухшажного горного конькового хода на правую и левую стороны 2 подхода по 3 мин

III. Заключительная часть:

-Упражнения для растяжки мышц 15 мин

Пятница

I. Подготовительная часть:

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 мин.

II. Основная часть:

Упреждения выполняются с интервалом отдыха между подходами 20-30 сек, между упражнениями – 2 мин.

1. Отжимания от пола (15-20 раз, 4 подхода)
2. Приседания с небольшим выпрыгиванием (15-20 раз, 4 подхода)
3. Лежа на спине, выполняется подъем ног путем скрещивания, ножницами, вертикально и горизонтально, 15-20 раз, 4 подхода)
4. Упор лежа + упор присев + выпрыгивание (15-20 раз, 4 подхода)
5. Выпады (вперед-назад, боковые, 10-15 раз на каждую ногу, в каждую сторону, 4 подхода)
6. Лежа на животе, поднятие тела и ног вверх (15-20 раз, 4 подхода)
7. Отжимания упор сзади (15-20 раз, 4 подхода)
8. Упражнения на пресс (из положения лежа скручивание, 10-15 раз в каждую сторону, 4 подхода)
9. Упражнение на икроножные мышцы (стоя на небольшом упоре) поднятие на носки (20-25 раз, 4 подхода)

III. Заключительная часть:

-Упражнения для растяжки мышц 15 мин.

Теоретическая подготовка: изучение темы «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»

Суббота

I. Подготовительная часть:

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте, прыжки на скакалке, имитация лыжных ходов с эспандером лыжника);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 мин.

II. Основная часть: каждое упражнение выполняется по 4 подхода

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз,
2. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 20 раз,
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине максимум,
4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 20 раз,
5. Отжимание на брусьях в упоре 5 раз (отжимание упор сзади 20 раз),
6. Прыжки на скакалке 1 мин, 3 подхода
7. Имитация лыжных ходов с эспандером лыжника – 10 мин

III. Заключительная часть:

- Упражнения для растяжки мышц 15 мин.

Воскресенье

I. Подготовительная часть:

- бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка);
- гимнастика 10 мин

II. Основная часть:

- бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30'

Общеразвивающие упражнения выполняются по 30 сек пауза 20сек

Лежа на спине:

1. Тянем левый локоть к правому колену и так чередуем
2. Повороты с руками влево и вправо, ноги согнуты в коленях, достаем пятки
3. Отрыв лопаток от пола руками вверх, ноги согнуты в коленях
4. Поднимаем корпус и ноги одновременно
5. Ножницы – поднимаем по одной ноге по переменному
6. В положении сидя упражнение «лесоруб» вправо, влево
7. Ноги согнуты в коленях и поднимаем корпус к ним
8. В положении сидя упражнение «велосипед»
9. Подъем корпуса и ног одновременно
10. Скручивания с дотягиванием локтя колена
11. Планка обычная стойка на локтях
12. Зеркальная планка
13. Боковая планка – левая рука
14. Боковая планка – правая рука
15. На животе поднимаем руки и ноги одновременно
16. Лежа на животе выполнять имитацию плавания брассом
17. Планка с поднятием ноги по переменному ставим носок одной, на пятку другой ноги
18. Планка в скручивание вправо и влево
19. Стойка на руках с касанием плеча правой, левой ладонями
20. Круговые движения поочередно одной и другой ногой.

III. Заключительная часть
Упражнения на растягивание 15 мин.