

Тренировочные занятия в тренировочной группе 5 года обучения

Понедельник

Кросс 40мин, или велотренажёр 40, либо восхождения 4x5мин.

ОФП на ноги 3-4серии 40мин:

1. На каждую ступеньку с двух ног 15-20прыжков.
2. по ступенькам 15-20 прыжков на одной ноге/ на другой
3. С двух ног 15-20 прыжков через ступеньку
4. С одной ноги через ступеньку 10 прыжков
5. Боковые выталкивания, одна нога на ступени по 15 раз
6. С двух ног через 2 ступени 10-15 прыжков
7. С двух ног через 3ступени 10 прыжков
8. Выпрыгивания в верх отталкиваясь одной ногой от ступени по 15 раз на каждую ногу.
9. С двух ног через 3 ступени 10 прыжков.
10. выпады 20 раз

Упражнения на пресс 3 серии 30мин:

1. Скручивания вперед 15раз
2. Русские скручивания 20раз
3. Диагональные скручивания 15 раз к каждому колена
4. Подъем ног вверх лежа на спине 15раз
5. Подъем корпуса вперед 15раз
6. "Книжка" 15 раз
7. "Скалолаз" 20раз
8. Скрестные скручивания 20раз

Заминка 15 мин.

Вторник

Разминка 15мин

Кросс, велотренажёр, бег. дорожка 40мин. Восхождения 4x5мин отдых 5мин

ОФП 50-60мин 1 суперсерия (3повтора)

1. Отжимания от пола 15-20 отдых 30сек
2. Пресс скручивания вперед 15раз
3. Отжимание в упоре сзади 20раз 30сек
4. Гиперэкстензия 15 раз отдых 30сек
5. Амортизаторы 1мин отдых 30сек
6. Подтягивания 5-8 раз отдых 30сек
7. Отжимания на раз-два 10 отдых 30сек
8. Отжимание ладони на разном уровне(мяч, баллон воды 5л) по 10на каждую руку. Отдых 30сек

Работа на технику перед зеркалом:

1. Попеременный классический ход, работа только руками 5мин
2. Попеременный классический ход, с подключением работы ноги по 5мин на каждую ногу

3. Закрепление стойки в статическом положении на каждую ногу по 1мин, с открытыми и закрытыми глазами
 4. Одновременный двухшажный ход 10мин
 5. Одновременный одношажный ход 10мин
- Отдых между упражнениями 1.30-2м
- Работа на равновесие (плюшка, баллон воды 1.5л) классика, конек по 5мин, на каждую ногу
- Заминка, растяжка 10-15мин
- (P.S Если нет турника, амортизаторов заменить отжиманием узким хватом)

Среда

Кросс, беговая дорожка, велотренажёр 40мин, или восхождение 4х5мин
ОФП на пресс, статика 50мин, 3-4 серии:

1. Планка 30сек
 2. Обратная планка, в упоре на локтях 30сек
 3. Боковая планка, на каждой стороне по 30сек
 4. Стоя в Планке, поднимаем ногу, вытягивает вперед противоположную руку 30сек
 5. Планка, ноги на возвышенности, делаем переход в упор на руки.
 6. Стоя в планке, тянется одновременно локтем и коленом на встречу 30сек
 7. Сидим на попе. Ноги прямые в 30см от пола, угол между ногами и телом 30°, делаем ножницы 30сек.
 8. Лежим на полу, ноги прямые, делаем подъем корпуса, в руки можно взять баллон, поднимать вверх.
- 20мин работа на технику:
- 1 стоя на баллоне с водой классика на равновесие по 1мин на каждую ногу
 - 2 стоя на баллоне с водой конек на каждую ногу
 - 3 стоя на баллоне работа коньком с поносом ноги и выносом рук
- Заминка 15мин.

Четверг

Разминка 15мин. Кросс, беговая дорожка, велотренажёр 40мин или восхождения 4х5мин

Офп 50-60мин. 1 суперсерия

1. Приседания с грузом 3×20р отдых 40-60сек
2. Подъем на носках 3х20 отдых 30сек
3. Выпады вперед 3х20 отдых 30сек
4. Боковые выпады 3х15 на каждую ногу, с грузом. Отдых 30сек
5. Коньвые выталкивания на ступеньку 3х15 на каждую ногу. Отдых 30сек
6. Перекат с одной ноги на другую в низкой стойке 3х2мин с весом отдых 1мин
7. "Стульчик" 3х40сек отдых 30сек
8. Выпрыгивание вверх со сменой ног 3х30 отдых 30сек

9. Одна нога "стуле", вторая согнута в коленке. Делаем 10 осколков через баллон или валик. 3x10 на каждую ногу
 10. Лягушка на месте, 15 выпрыгиваний 3x15 отдых 30сек
- Упражнения на пресс 3 серии:
1. Пресс, прямые скручивания 15раз
 2. Планка 30сек
 3. Русские скручивания, перенос веса 2-3кг влево/вправо ноги в воздухе
 4. Лежа на животе, одновременно подъем рук/ног (рыбка) 15раз
 5. Лежа на спине, ноги согнуты, пятки на полу, попеременно касается пяток 20раз
 6. Лежа на спине, ноги прямые, в воздухе, делаем ножницы 30сек
 7. Планка, переходим из упора лежа на локтях в упор лежа и обратно 15раз
 8. Лежа на спине, ноги согнуты под углом 90°, руки за головой, локтем тянется к коленку противоположной ноги 20раз
 9. Гиперэкстензия, лежа на животе, медленно поднимаем корпус кверху 15раз
 10. Лежа на спине, ноги прямые в воздухе, делаем круговые движения 30сек
- Работа на баланс на неустойчивой платформе (баллон с водой, плюшка) по 5 мин на каждой ноге. Конек, классика
Заминка 15мин.

Пятница

Разминка 15мин

Кросс, велотренажёр, бег дорожка 40мин. Восхождения 4x5мин отдых 5мин
ОФП 50-60мин 1 суперсерия (3повтора)

1. Отжимания от пола 15-20 отдых 30сек
2. Пресс скручивания вперед 15раз
3. Отжимание в упоре сзади 20раз 30сек
4. Гиперэкстензия 15 раз отдых 30сек
5. Амортизаторы 1мин отдых 30сек
6. Подтягивания 5-8 раз отдых 30сек
7. Отжимания на раз-два 10 отдых 30сек
8. Отжимание ладони на разном уровне (мяч, баллон воды 5л) по 10на каждую руку. Отдых 30сек

Работа на технику перед зеркалом:

- 1 Попеременный классический ход, работа только руками 5мин
 - 2 Попеременный классический ход, с подключением работы ноги по 5мин на каждую ногу
 - 3 Закрепление стойки в статическом положении на каждую ногу по 1мин, с открытыми и закрытыми глазами
 - 4 Одновременный двухшажный ход 10мин
 - 5 Одновременный одношажный ход 10мин
- Отдых между упражнениями 1.30-2м
Работа на равновесие (плюшка, баллон воды 1.5л) классика, конек по 5мин, на каждую ногу. Заминка 15мин

Суббота

Разминка 15мин

Кросс-поход 2ч. Режим 15мин бег, 15мин быстрый шаг (для тех кто находится за городом)

Беговая дорожка, велотренажёр 1ч30, восхождения 8х5мин (для тех кто в городе)

Заминка 15мин.