|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УТ-3; УТ-4 | | | | |
| Дата | Минут | Тренировка |  | Примечание |
| 25.05.2020  Понедельник | 120 минут | - Разминка: Скакалка, ОРУ  - ОФП Комплекс упражнений для мышц пресса и спины  1.Ситап  2.Скручивания с поднятыми ногами  3.Наклоны в сторону  4.Подъём ног из положения лёжа на спине  5.Боковые скручивания(диагональные)  6.«Ножницы»  7.Гиперэкстензия (подъём корпуса из положения лёжа на животе)  8.Обратная гиперэкстензия (подъём ног, бёдер из положения лёжа на животе)  9.«Лодочка» для спины (удержание).  10.Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)  - Растяжка  Пассивный стретчинг:  растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек. | 25-30 мин.  4-6 круга/30-40 сек.  30-40 сек  10-15 мин | После каждого упражнения необходимо обеспечить пятисекундное расслабление, это позволит избавить от возможного перенапряжения и травм.  Это очень важный этап, пренебрегать которым категорически запрещено |
| 26.05.2020  Вторник | 240 минут | Тренировки на лыжероллерах для начинающихся  https://smartpace.ru/trenirovki-na-lyzherollerax/ |  | Запись в дневник |
| 27.05.2020  Среда | 120 минут | - Разминка: Бег на месте, (если есть тренажер велосипед, то на нём), ОРУ  - ОФП Упражнения для мышц ног и ягодиц  Упражнения для мышц ног и ягодиц:  1.Приседания с отягощением  2.Боковые выпады  3.Выпрыгивания  4. Зашагивание на скамью (с отягощением)  5. «Стульчик» с опорой на стену.  - Растяжка  Пассивный стретчинг:  растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек. | 45-60 мин.  3-5 круга по 40 сек  10-15 мин | Следите, чтобы колени не уходили за линию носка. Суставы коленей должны находиться под прямым углом, бедро при этом располагается параллельно полу.  Колено рабочей ноги, которую вы поставили на платформу, должно образовывать угол примерно 90 градусов. Если колено будет образовывать острый угол, то вся нагрузка с мышц уйдёт на сустав, что создаёт угрозу его травмирования. Гантели держим на вытянутых руках. Спину держать прямо. Голову не опускать. Зашагивание делаем на выдохе.  Бёдра параллельно полу, а голени перпендикулярно. Спина и шея остаются прямыми, затылок прижат к стене. Если тяжело, руки можно вытянуть вдоль стены.  Это очень важный этап, пренебрегать которым категорически запрещено |
| 28.05.2020  Четверг | 240 минут | Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет в летний период  https://mirznanii.com/a/224113-7/razvitie-spetsialnoy-vynoslivosti-lyzhnikov-gonshchikov-15-16-let-v-letniy-period-7/ |  | Запись в дневник |
| 29.05.2020  Пятница | 120 минут | Разминка:  Суставная гимнастика: выполнить вращения головой, руками. плечами, тазобедренными и коленными суставами, сделать всевозможные наклоны. Стретчинг.  Скакалка  ОФП: круговой метод  1.Выпады вперед с узкой постановкой ног  2.Приседания с полной амплитудой  3 Выпады в сторону  4.Махи ногой назад из положения в упоре на локтях:  - прямой ногой  -согнутой ногой  5. Выпады назад  - Растяжка  Пассивный стретчинг:  растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек. | 30-40 мин.  5-7 кругов  (20-30 сек.)  3-5\*30 сек.  10-15 мин. | Отдых между подходами 30 сек.  Выполнять серию на каждую ногу отдельно. Сгибайте обе ноги в колене до тех пор, пока колено сзадистоящей ноги не приблизится к полу (за 3-5см)  Использовать отягощения.  Во время выполнения движения взгляд должен быть направлен прямо, это поможет удерживать шею в нейтральном положении. Стопу ставим мягко, сохраняем прямое положение спины.  Выполнять серию на каждую ногу отдельно. При выполнении упр-я можно использовать утяжелители. Следите за спиной и поясничной областью – никаких искривлений и провисаний. Шейная область-продолжение спины (в задирании головы нет необходимости)  Выполнять движение каждой ногой попеременно. У кого есть степ платформа, для усложнения можно её использовать. Упражнение выполняем мягко и без резких движений.  Это очень важный этап, пренебрегать которым категорически запрещено |
| 31.05.2020  Воскресенье | 240 минут | Техника имитационных упражнений лыжника  http://sportlib.su/Annuals/Skiing/1984N1/p14-21.htm |  | Запись в дневник |
| НП-3 | | | | |
| 25.05.2020  Понедельник | 120 минут | - Разминка: Бег на месте, ОРУ  - ОФП Упражнения для мышц ног и ягодиц  Упражнения для мышц ног и ягодиц:  1.Приседания с отягощением  2.Боковые выпады  3.Выпрыгивания  4. Зашагивание на скамью ( с отягощением)  5. «Стульчик» с опорой на стену.  - Растяжка  Пассивный стретчинг:  растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек. | 15-20 мин  3-5 круга по 40 сек  5-10 мин | Следите, чтобы колени не уходили за линию носка. Суставы коленей должны находиться под прямым углом, бедро при этом располагается параллельно полу.  Колено рабочей ноги, которую вы поставили на платформу, должно образовывать угол примерно 90 градусов. Если колено будет образовывать острый угол, то вся нагрузка с мышц уйдёт на сустав, что создаёт угрозу его травмирования. Гантели держим на вытянутых руках. Спину держать прямо. Голову не опускать. Зашагивание делаем на выдохе.  Бёдра параллельно полу, а голени перпендикулярно. Спина и шея остаются прямыми, затылок прижат к стене. Если тяжело, руки можно вытянуть вдоль стены.  Это очень важный этап, пренебрегать которым категорически запрещено |
| 27.05.2020  Среда | 120 минут | - Разминка: Бег на месте, ОРУ  - ОФП  Подтягивание (можно с одной ногой)  Отжимание  Выпрыгивание  Бёрпи  Лягушка (из положения лёжа)  Поднимание ног до перекладины из положения в висе  - Растяжка  Пассивный стретчинг:  растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек. | 15-20 мин  3\*25 сек | Это очень важный этап, пренебрегать которым категорически запрещено |
| 29.05.2020  Пятница | 120 минут | - Разминка: Скакалка, ОРУ  - ОФП  Ноги на скамейке руки в упоре, подъём и опускание на руки  Пистолетик на каждую ногу  Руки на скамейку, держимся двумя руками, перепрыгивание ногами через скамью  Пресс на косые мышцы  Пресс ноги за голову  Пресс обычный  Планка (все виды)  В упоре лежа поднос ног в прыжке к рукам  Отжимания сзади  - Растяжка  Упражнения для растяжки | 15-20 мин  3\*35сек. |  |
| 31.05.2020  Воскресенье | 180 минут | Техника имитационных упражнений лыжника  http://sportlib.su/Annuals/Skiing/1984N1/p14-21.htm |  | Запись в дневник |

Тренер: Кабардина А.С.

2 тренер: Висневский К.М.