**План тренировочного занятия для спортсменов-лыжников**

**групп начальной подготовки с 4 по 10 мая 2020 года**

**(тренер Ахметшина Елена Андреевна)**

**1 день. 05.05.2020 г. Аэробная тренировка.**

1) Разминка: скакалка 3 мин.+2 мин. отдых \*6 раз (примерно 30 минут).

2) Гимнастика( разминка на месте) 10 минут.

3) ОРУ: отжимания, выпрыгивания, пресс, коньковая разножка, отжимания сзади, выпады в сторону по 1 минуте каждое упражнение, через 30 секунд отдыха. Таких 2 серии.

4) Стрейчинг, растяжка.

**2 день. 06.05.2020 г. Специальная силовая тренировка.**

1) Резина (эспандер): 3 минуты одновременная работа рук, 3 минуты отдых, 3 минуты попеременная работа рук, 3 минуты отдых. Таких 3 серии.

2) Стрейчинг, растяжка.

**3 день. 8.05.2020 г. Аэробная тренировка.**

1) Скакалка 5 минут, отдых 3 минуты, резина (эспандер) 5 минут ( 2,5 минуты одновременная работа рук, 2,5 минуты попеременная работа рук), отдых 3 минуты. Таких 4 серии.

2) Стрейчинг, растяжка.

**4 день. 9.05.2020 г. Аэробная тренировка.**

1) Разминка: скакалка 3 мин.+2 мин.отдых \*6 раз (примерно 30 минут).

2) Гимнастика( разминка на месте) 10 минут.

3) ОРУ: отжимания, выпрыгивания, пресс, коньковая разножка, отжимания сзади, выпады в сторону по 1 минуте каждое упражнение, через 30 секунд отдыха. Таких 2 серии.

4) Стрейчинг, растяжка.

**5 день. 10.05.2020 г. Специальная силовая тренировка.**

1) Резина (эспандер): 3 минуты одновременная работа рук, 3 минуты отдых, 3 минуты попеременная работа рук, 3 минуты отдых. Таких 3 серии.

2) Стрейчинг, растяжка.