**План тренировочного занятия для спортсменов-лыжников**

**групп тренировочного этапа с 4 по 10 мая 2020 года**

**(тренер высшей категории Лебедев Олег Юрьевич)**

1. Разминка: бег на месте или ходьба 10-15 минут;
2. Гимнастическая разминка в комплексе (как на тренировочном занятии) 5 – 10 минут;
3. Махи руками и ногами (классический ход) 40 махов на каждую ногу;
4. Прыжки в сторону (коньковый ход) 20-30 прыжков на каждую ногу;
5. Приседания 50 – 70 раз (полупрыжки);
6. Отжимания 30 раз;
7. Упражнения на пресс (комплекс по фото), каждое упражнение 5 – 7 раз без разрыва;

Комплекс упражнений с 3 по 7 повторять 2 раза с отдыхом 2 – 3 минуты после каждого подхода.

Заключение: упражнения на растяжку мышц 15 – 20 минут

Между упражнениями отдых 1 минута.

