**План тренировочного занятия для спортсменов-лыжников**

**С 14 по 20 мая 2020 года**

**(тренер первой категории Батурин Игорь Михайлович)**

**1-й день 14.05.2020**

1. Разминка (коньковый ход) 20 – 30 минут;
2. Разминка (гимнастика) 7 – 10 минут;
3. Общеразвивающие упражнения (силовые и статодинамика) 30 минут;
4. Заминка (коньковый ход) 20 – 30 минут;
5. Упражнения на растяжку 10 минут.

 **2-й день 15.05.2020**

1. Разминка (классический ход)
2. Разминка (гимнастика) 7 – 10 минут;
3. Скоростно-силовая тренировка (круговая 6 упражнений по 1 минуте 30 секунд через 1 минуту отдых, между сериями 3 минуты отдых) 3 серии;
4. Заминка (классический ход) 20 – 30 минут;
5. Упражнения на растяжку 10 минут.

 **3-й день 16.05.2020**

1. Длительная тренировка (свободный ход) 1 час 15 минут
2. Упражнения на растяжку мышц 10 – 15 минут.

 **4-й день 17.05.2020 – выходной**

**5-й день 18.05.2020**

1. Разминка (коньковый ход) 20 – 30 минут;
2. Разминка (гимнастика) 7 – 10 минут;
3. Общеразвивающие упражнения (силовые и статодинамика) 30 минут;
4. Заминка (коньковый ход) 20 – 30 минут;
5. Упражнения на растяжку 10 минут.

 **6-й день 19.05.2020**

1. Разминка (классический ход)
2. Разминка (гимнастика) 7 – 10 минут;
3. Скоростно-силовая тренировка (круговая 6 упражнений по 1 минуте 30 секунд через 1 минуту отдых, между сериями 3 минуты отдых) 3 серии;
4. Заминка (классический ход) 20 – 30 минут;
5. Упражнения на растяжку 10 минут.

 **7-й день 20.05.2020**

1. Длительная тренировка (свободный ход) 1 час 15 минут
2. Упражнения на растяжку мышц 10 – 15 минут.