**План тренировочного занятия для спортсменов-лыжников**

**групп начальной подготовки на май 2020 года**

**(тренер Ахметшина Елена Андреевна)**

**1 день.**

1) Разминка: кросс по пересеченной местности (30 минут).

2) Беговая разминка.

3) ОФП: отжимания, выпрыгивания, пресс, коньковая разножка, отжимания сзади, выпады в сторону, резина (эспандер) одновременная работа рук, напрыгивания двумя ногами на возвышенность (бордюр), резина (эспандер) попеременная работа рук, скакалка, отжимания на брусьях, по 1 минуте каждое упражнение, через 30 секунд отдыха. Таких 2 серии.

5) Заминка: кросс по пересеченной местности (10 минут).

**2 день.**

1) Бег с палками по пересеченной местности 50-60 минут.

2) Силовая гимнастика: отжимания, подтягивания, пресс, брусья и т.д. произвольно (20 минут).

3) Стрейчинг (10 минут).

**3 день.**

1) Велосипед 70-80 минут.

2) Стрейчинг (10 минут).

**4 день.**

Отдых.

**5 день.**

1) Разминка: кросс по пересеченной местности (30 минут).

2) Беговая разминка.

3) ОФП: отжимания, выпрыгивания, пресс, коньковая разножка, отжимания сзади, выпады в сторону, резина (эспандер) одновременная работа рук, напрыгивания двумя ногами на возвышенность (бордюр), резина (эспандер) попеременная работа рук, скакалка, отжимания на брусьях, по 1 минуте каждое упражнение, через 30 секунд отдыха. Таких 2 серии.

5) Заминка: кросс по пересеченной местности (10 минут).

**6 день.**

1) Кросс с шаговой имитацией 50-60 минут.

2) Силовая гимнастика: отжимания, подтягивания, пресс, брусья и т.д. произвольно (20 минут).

3) Стрейчинг (10 минут).

**7 день.**

1)Кросс-поход 70-80 минут (10 минут бег/5 минут ходьба).

2) Стрейчинг (10 минут).

**8 день.**

Отдых.