

План индивидуальной тренировочной нагрузки
для групп начальной подготовки 2 года обучения
на период с 06.04. по 12.04.2020
по лыжным гонкам и биатлону

3 тренировки в неделю по 30 минут в домашних условиях

1. Разминка – ОРУ лёжа на коврике, на месте и в движении – 7 минут
2. Упражнения на равновесие перед зеркалом:
 - а) махи ногами вперёд – назад поочерёдно, стоя на небольшом возвышении (до 30 см) – 2 минуты;
 - б) пружинистые полуприседы на одной ноге, вторая выпрямлена и отставлена в сторону, поочерёдно, стоя на небольшом возвышении – 2 минуты;
 - в) прыжки с ноги на ногу поочерёдно, опорная слегка согнута в колене, вторая выпрямлена и отставлена в сторону, прыжком сменить ногу – 2 минуты.
3. Упражнения на силовую выносливость:
 - а) жим Арнольда с гантелями небольшого веса – 4 минуты;
 - б) имитация одновременного бесшажного хода с резиновым амортизатором или гантелями небольшого веса – 4 минуты;
 - в) отжимания от пола – 2 подхода по 20 раз – 2 минуты;
 - г) пресс-подъём туловища, лёжа на коврике – 2 подхода по 30 раз – 3 минуты;
 - д) пресс-подъём ног, лёжа на коврике – 2 подхода по 30 раз – 3 минуты.
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания – 1 минута

Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой.