

План индивидуальной тренировочной нагрузки
для тренировочной группы 5 года по биатлону
на период с 06.04.-12.04.2020
4 тренировки в неделю по 40 минут в домашних условиях

1. Разминка – ОРУ лёжа на коврик, на месте и в движении – 7 минут
2. Упражнения на равновесие перед зеркалом:
 - а) пружинистые полуприседы на одной ноге, вторая выпрямлена и отставлена в сторону, поочередно, стоя на небольшом возвышении – 2 минуты;
 - б) прыжки с ноги на ногу поочередно, 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 – 6 минут;
 - б) имитация одновременного бесшажного хода с резиновым амортизатором или гантелями небольшого веса – 5 минут.
4. Упражнения на силу:
 - а) приседания с весом в выпрямленных руках – 2 подхода по 50 раз – 4 минуты;
 - б) выпады с гантелями в опущенных руках – 2 подхода по 20 шагов – 3 минуты;
 - в) отжимания от пола – 2 подхода по 30 раз – 3 минуты;
 - г) пресс-подъём туловища, лёжа на коврик – 2 подхода по 30 раз – 3 минуты;
 - д) пресс-подъём ног, лёжа на коврик – 2 подхода по 30 раз – 3 минуты.
5. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания – 2 минуты

Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой.