

План индивидуальной тренировочной нагрузки  
для тренировочной группы 2 года обучения по лыжным гонкам  
на период с 06.04 по 12.04. 2020

4 тренировки в неделю по 30 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, поочерёдно, стоя на небольшом возвышении – 2 минуты;
  - б) 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) прыжки со скакалкой – 2 минуты.
4. Упражнения на силу:
  - а) приседания с весом в выпрямленных руках - 50 раз – 2 минуты;
  - б) отжимания от пола – 2 подхода по 20 раз – 2 минуты;
  - в) пресс-подъём туловища, лёжа на коврик – 2 подхода по 20 раз – 2 минуты;
  - г) пресс-подъём ног, лёжа на коврик – 2 подхода по 20 раз – 2 минуты.
5. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания – 1минута

Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой.