

План-конспект тренировочного занятия в домашних условиях для групп НП.

1 день.

| | | |
|---|-----------------------------------|---------|
| Разминка | Для всех групп лыжи | 20 мин. |
| Приседания (с весом перед собой с прямыми руками) | 3 подхода по 15 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Пресс (скругляющее движение туловища) | 3 подхода по 20 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Приседание с выпрямлением на 360. | 3 подхода по 15 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Отжимание от пола в широкой стойке. | 3 подхода по 25 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Приседание с выпрямлением в полу приседе на 180. | 3 подхода по 25 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Растяжка. | | 10 мин. |
| Итого. | | 90 мин. |

2 день.

| | | |
|---|-----------------------------------|---------|
| Разминка | Для всех групп лыжи | 20 мин. |
| Упражнения на резине (печутах) | 3 подхода 15*15 раз, отдых 2 мин. | 12 мин. |
| Подвороты на переднюю ногу (шметание) | 3 подхода 15*15 раз, отдых 2 мин. | 12 мин. |
| Подвороты на плечо спины (шметание) | 3 подхода 15*15 раз, отдых 2 мин. | 12 мин. |
| Тяга руками на мельницу (шметание) | 3 подхода 15*15 раз, отдых 2 мин. | 12 мин. |
| Разносторонняя тяга на правую и левую руку. | 3 подхода 15*15 раз, отдых 2 мин. | 12 мин. |
| Тяга руками вперед (задняя подтяжка) | 3 подхода 15*15 раз, отдых 2 мин. | 12 мин. |
| Растяжка | | 10 мин. |
| Итого | | 90 мин. |

3 день.

| | | |
|---|------------------------------------|---------|
| Разминка | Для всех групп лыжниц | 20 мин. |
| Отжимание от пола (узкая постановка рук на помбке) | 3 подхода по 15 раз, отдых 1 мин. | 12 мин. |
| Приседание на одной ноге с отведением второй ноги вперед. | 3 подхода по 10 раз, отдых 5 мин. | 12 мин. |
| Упражнение на ноги (перекаты на мосту с отяжелением) | 5 подходов по 1 мин., отдых 1 мин. | 12 мин. |
| Угол. | 3 подхода по 2 мин., отдых 2 мин. | 12 мин. |
| Планка прямые руки, локти, боковая | 2 подхода по 1 мин., отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Растяжка | | 10 мин. |
| Итого. | | 90 мин. |

4 день.

| | | |
|--|-----------------------------------|---------|
| Разминка | Для всех групп лыжниц. | 20 мин. |
| Упражнение на ноги (выпады со сменой ног) | 2 подхода по 10 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Пресс (поднимающие туловища) | 3 подхода по 20 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Отжимание от пола (широкая постановка рук) | 3 подхода по 25 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Упражнение велосипед (лежа на спине) | 3 подхода по 3 мин., отдых 1 мин. | 12 мин. |
| Пресс в висе на перекладине (подъем ног на перекладине на 90°) | 3 подхода по 10 раз, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Растяжка (мехи, ноги, растяжка спины) | | 10 мин. |
| Итого. | | 90 мин. |

| Понедельник. План-конспект тренировочного занятия в домашних условиях для группы УТ1. | | |
|---|---------------------------------------|----------|
| Разминка | Для всех групп месяц | 20 мин. |
| Упор на пресс - присед выпрыжки | 3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин. | 14 мин. |
| Банька | | |
| Протиски с ватными тампонами до груди | 3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин. | 14 мин. |
| Колени | | |
| Отжимания | 3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин. | 14 мин. |
| Упражнения на пресс. | 3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин. | 14 мин. |
| Бабочка | 3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин. | 14 мин. |
| Планка прямые руки (локти), боковая. | 3 подхода по 1 мин, отдых 3 мин. | 17 мин. |
| Растяжка | | 18 мин. |
| Итого | | 120 мин. |
| Вторник | | |
| Разминка | Для всех групп месяц | 20 мин. |
| Бег с выкриком пошумимые бедра. | 5 подходов по 15-20 раз, отдых 1 мин. | 10 мин. |
| Упражнения на ноги (ступни) | 10 подходов по 30 сек, отдых 1 мин. | 15 мин. |
| Упражнения на пресс. | 5 подходов по 1 мин, отдых 1 мин. | 10 мин. |
| Приседания. | 10 подходов по 25 раз, отдых 1 мин. | 10 мин. |
| Упражнения на семя (перекаты на локти). | 10 подходов по 1 мин, отдых 1 мин. | 20 мин. |
| Упражнения на ристи. | 10 подходов по 25 раз, отдых 1 мин. | 15 мин. |
| Растяжка | | 20 мин. |
| Итого. | | 120 мин. |

Среда,

| | | |
|---|--|----------|
| Разминка | Для всех групп месяц. | 20 мин. |
| Лобтязивание ноз за голову. | 5 подходов 45-20 сек, отдых 1 мин. | 10 мин. |
| Упражнения в висе (лежа на спине) | 5 подходов по 3 мин, отдых 1 мин. | 20 мин. |
| Планка прижав руки, локти, боковую | 3 подхода по 1 мин, отдых 3 мин. | 12 мин. |
| Упор лежа - присед вспротива | 10 подходов по 30 сек, отдых 1 мин. | 15 мин. |
| Упражнения на гибкость (шпагат) | | 18 мин. |
| Просмотр видео- материала. Чемпи- онат Европы по Самбо | | 25 мин. |
| Итого | | 120 мин. |

Четверг

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|----------|
| Разминка | Для всех групп месяц. | 20 мин. |
| Круговая трениров- ка | | |
| Пресс (подъем туловища) | 5 подходов, 2 мин. | |
| Присед в длину с места | 5 подходов, 2 мин. | |
| Бег на месте | 5 подходов, 2 мин. | |
| Упор лежа - присед вспротива | 5 подходов, 2 мин. | |
| Отжимание | 5 подходов, 2 мин. | |
| Приседание | 5 подходов, 2 мин. | |
| Уголок | 5 подходов, 2 мин. | |
| Планка | 5 подходов, 2 мин. | 80 мин. |
| | Отдых между кругами 5 минут. | 25 мин. |
| Итого | | 125 мин. |

Пятница

| | | |
|--|---|--------------------|
| Разминка Без @ высоким подниманием бедра | Для всех групп мышц 5 подходов 1 мин., отдых 1 мин. | 20 мин. 10 мин. |
| Без с захлестыва- нием голени назад. | 5 подходов 1 мин., отдых 1 мин. | 10 мин. |
| Отжимание от пола (широкая поставка рук, узкая поставка рук). | 3 подхода по 25 раз, отдых 3 мин. | 2.5 мин. |
| Пресс в висе на перекладине (подъем ног на 90 градусов) | 3 подхода по 20 раз, отдых 3 мин. | 2.5 мин. |
| Пресс (складыва- ние коленками) | 5 подходов по 25 раз, отдых 3 мин. | 15 мин. |
| Растяжка (вспомо- гательные растяжки со снарядами, махи ногами, растяжка спины). | | 15 мин. |
| Итого | | 120 мин. |