

Индивидуальный план тренировок с 23 марта по 30 апреля УТГ лыжников

Тренировочные дни	Содержание тренировок
Понедельник	<p>Разминка –20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра—3*30 м. 2. Захлестывание голени—3 *30 м. 3. Сменяющий бег –3 *30 м.</p> <p>СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу –3 *30 м. 2. Прыжки на одной ноге—3*30 м. 3.Ускорение 3*30 м. 4.Упражнение на пресс 3*15</p> <p>Заминка: легкий бег, растяжка</p>
Вторник	<p>Разминка –20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра—3*30 м. 2. Захлестывание голени—3 *30 м. 3. Сменяющий бег –3 *30 м.</p> <p>СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу –3 *30 м. 2. Прыжки на одной ноге—3*30 м.</p> <p>ОФП: 1.Отжимание с упора лежа 3*15 2.Приседание 4*30 4.Подтягивание 4*3-5</p> <p>Заминка: легкий бег, вис</p>
Среда	<p>Разминка –20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра—3*30 м. 2. Захлестывание голени—3 *30 м. 3. Сменяющий бег –3 *30 м.</p> <p>СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу –3 *30 м. 2. Прыжки на одной ноге—3*30 м.</p> <p>ОФП: 1.Отжимание с упора лежа 3*15 2.Приседание 4*30 3.Прыжок с упора присев 3*20 4. Упражнение на пресс 3*15</p>
Четверг	<p>Разминка –20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра—3*30 м. 2. Захлестывание голени—3 *30 м. 3. Сменяющий бег –3 *30 м.</p> <p>СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу –3 *30 м. 2. Прыжки на одной ноге—3*30 м. 3.Ускорение 3*30 м. 4.Упражнение на пресс 3*15</p> <p>Заминка: легкий бег, растяжка</p>
Пятница	<p>Разминка –20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра—3*30 м. 2. Захлестывание голени—3 *30 м. 3. Сменяющий бег –3 *30 м.</p> <p>СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу –3 *30 м. 2. Прыжки на одной ноге—3*30 м.</p> <p>ОФП: 1. Прыжки со скакалкой 3*100 2.Приседание 4*30 3. Выпады вперед с тяжестью 4. Статическая и динамическая планка</p>
Суббота	<p>1. Поднимание бедра—3*30 м. 2. Захлестывание голени—3 *30 м. 3. Сменяющий бег –3 *30 м.</p> <p>СПУ: 1. Прыжки с ноги на ногу –3 *30 м. 2. Прыжки на одной ноге—3*30 м.</p> <p>Кросс 3-5 км.</p>

Тренер: Филиппов С.А





