Учебный план

Тренировочных занятий 10-11 ноября \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 года

Учебно-тренировочной группы \_\_УТГ-3\_\_\_\_ по \_\_лыжным гонкам\_\_\_\_\_

Тренера-преподавателя \_\_\_Чипизубова Александра Андреевича\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 10.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ 2. Упражнения для развития силовой выносливости   -Отжимание в упоре лежа  -прыжки из приседа  -отжимания в упоре сидя сзади  -поднимание туловища(пресс)  3.имитационные упр. на месте  4.Упражнения на гибкость | 10 мин  в сумме 150 раз  в сумме 150 раз  в сумме 150 раз  в сумме 150 раз  15мин  15 мин |
| 11.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ  2. Имитационные упражнения на месте:  Прыжок из подседа на правой ноге с махом левой  Прыжок из подседа на левой ноге с махом правой  Силовая круговая(30сек выполнение упражнения, 30 сек отдых)  Упражнения:  -отжимания в упоре лежа  -выпрыгивания из приседа  -отжимания в упоре сидя сзади  -поднимание туловища(пресс)  - прыжки из выпада со сменой ног  -поднимание ног(пресс)  3.Упражнения на гибкость | 10 мин  20раз  20 раз  2 круга  10 мин |