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 месте4.Упражнения на гибкость | 10 мин в сумме 150 разв сумме 150 разв сумме 150 разв сумме 150 раз15мин15 мин |
| 11.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ 2. Имитационные упражнения на месте:Прыжок из подседа на правой ноге с махом левойПрыжок из подседа на левой ноге с махом правойСиловая 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 мин20раз20 раз2 круга10 мин |