

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
Тренировочного процесса
спортсменов секции ЛЫЖНЫХ ГОНОК И ПОЛИАТЛОНА
На период с 01 по 31 мая 2020 года

Дата	Содержание тренировки	Примечание
02.05.20.	Равномерный бег 7-8 км в I зоне. ОРУ, растяжка 30 минут	По асфальту
03.05.20.	Равномерный бег по пересеченной местности 10 км. Растяжка, ОРУ.	Все крутые длинные подъемы шагом!!!
04.05.20.	Отдых!	
05.05.20.	Равномерный бег 10-13 км в I зоне. ОРУ, ОФП на все группы мышц 2 полных серии, растяжка 30 минут	Пульс не выше 120 уд/мин
06.05.20.	Бег по пересеченной местности 15 км, ОРУ, ОФП произвольно	
07.05.20.	Отдых!	
08.05.20.	Равномерный бег по асфальту 1 ч. 20 минут. Растяжка, ОРУ, ОФП произвольно на все группы мышц	Пульс не выше 120 уд/мин
09.05.20.	Отдых!	
10.05.20.	Бег 14 км в I-II зоне ОФП: разножка, «Стульчик» 30-40 сек, выпрыгивания – таких 2-3 серии в зависимости от самочувствия	
11.05.20.	Отдых!	
12.05.20.	Бег по пересеченной местности 1ч. 10 минут. Упражнения на гибкость, ОРУ	Все крутые длинные подъемы быстрым шагом!
13.05.20.	Равномерный бег 1.ч. 30 минут, в конце ускорения 5 р по 100 м Растяжка, упражнения на гибкость	
14.05.20.	Равномерный бег по пересеченной местности через г. Комсомольская в сторону г. Лысухи 12 км. Растяжка, ОРУ.	Пульс выше 160 уд/мин не поднимать подъемы быстрым шагом!
15.05.20.	Отдых!	
16.05.20.	Бег в сторону Кызыл-Озека 20 км в I зоне ОРУ, ОФП произвольно на все группы мышц Упражнения на гибкость, растяжка, ОРУ	Бежать до моста за Кызыл-Озеком = 21 км
17.05.20.	Восстанавливающий бег по пересеченной местности 1 час, ОФП 1 серия, растяжка	Пульс 110-120 уд/мин
18.05.20.	Отдых!	
19.05.20.	Бег по пересеченной местности 1ч. 10 минут. Упражнения на гибкость, ОРУ, ОФП – 2 полных серии (в серии 10 упражнений)	

20.05.20.	Бег в сторону городской лыжной база + круг по лыжероллерной трассе, ОРУ, упражнения на гибкость и хорошая растяжка	
21.05.20.	Разминка 3 км, растяжка, ОРУ, силовая на перекладине и брусьях = 4-5 серий	
22.05.20.	Отдых!	
23.05.20.	Равномерный бег по пересеченной местности 15 км. Растяжка, ОРУ.	Пульс 140-150 уд/мин
24.05.20	Бег 14 км в I-II зоне ОФП: разножка, «Стульчик» 30-40 сек, выпрыгивания – таких 2-3 серии в зависимости от самочувствия	
25.04.20.	Отдых!!	
26.04.20.	Бег по пересеченной местности 1ч. 20 минут в I – II зоне. Упражнения на гибкость, ОРУ, ОФП – 2 полных серии (в серии 10 упражнений)	Пульс выше 145 уд/мин не поднимать!
27.04.20.	Разминка 3 км, растяжка, ОРУ, силовая на перекладине и брусьях = 4-5 серий + отжимания	
28.04.20.	Бег по асфальту 14 км ОРУ, упражнения на гибкость и ОФП 2 полных серии	
29.05.20.	Отдых!	
30.05.20.	Бег по асфальту 1 ч. 20 мин. ОРУ, упражнения на гибкость и ОФП 2 полных серии.	
31.05.20.	Бег по пересеченной местности 2 часа в I – II зоне. Растяжка, ОРУ, ОФП – 2 полных серии (в серии 10 упражнений)	

Вся беговая и функциональная активность отслеживается в приложении **Strava**

Тренер секции лыжных гонок и полиатлона

В.А. Водолеева