**Тренировочные занятия с 18 мая по 31 мая 2020 года**

**18 мая.**

Задача: развитие общей выносливости

Средства: бег, упражнения на расслабление и растягивание

Равномерный бег 2 км, ОРУ 15 минут.

**19 мая.**

Задача: Развитие силовой выносливости

Средства: силовые упражнения, упражнения на растягивание и расслабление

Разминка: приседания 2 подхода по 3 минуты, ОРУ 15 минут

Силовая:

1. Прыжки на скакалке 3 минуты
2. Подъем на носочках 50 раз
3. «Планка» 1.30 минуты
4. Отжимания 25 раз
5. «Велосипед» 1.30 минуты

Выполнить 3 серии

Заминка : приседания 2 подхода по 3 минуты, ОРУ 15 минут

**20 мая.**

Задача: развитие общей и силовой выносливости

Средства: бег, силовые упражнения, упражнения на расслабление и растягивание

Равномерный бег 3 км, ОРУ 15 минут.

Силовая:

1. Отжимания «кузнечик» 10 раз
2. Приседания 30 раз
3. Сгибание разгибание туловища(пресс) 30 раз

Выполнить 3 серии

**21 мая.**

Задача: Развитие силовой выносливости

Средства: силовые упражнения, упражнения на растягивание и расслабление

Разминка: приседания 2 подхода по 3 минуты, ОРУ 15 минут

Силовая:

1. Прыжки на скакалке 3 минуты
2. Подъем на носочках 50 раз
3. «Планка» 1.30 минуты
4. Отжимания 25 раз
5. «Велосипед» 1.30 минуты

Выполнить 3 серии

Заминка : приседания 2 подхода по 3 минуты, ОРУ 15 минут

**22 мая.**

Задача: совершенствование техники классического хода

Средства: имитационные упражнения, силовые упражнения

Разминка: бег на месте в упоре лежа 1 минута (3 подхода), ОРУ 10 минут.

1. Имитация одновременного двухшажного хода на месте 2 минуты
2. Имитация попеременного двухшажного хода с махом ногой 2 минуты
3. Имитация попеременного двухшажного хода с махом ногой и выпрыгиванием на ноге 2 минуты
4. Приседания с выпрыгиванием и махом руками назад 30 раз
5. Имитация одновременного бесшажного хода перед зеркалом 3 минуты

Выполнить 2 серии

Заминка: бег на месте в упоре лежа 1 минута (3 подхода), ОРУ 10 минут.

**23 мая.**

Задача: развитие общей выносливости

Средства: бег, упражнения на расслабление и растягивание

Равномерный бег 5 км, ОРУ 20 минут.

**25 мая.**

Задача: Развитие силовой выносливости

Средства: силовые упражнения, упражнения на растягивание и расслабление

Разминка:  
1. Круговые движения руками вперед 2 минуты и назад 2 минуты  
2. Бег на месте в упоре лежа 1:30 минуты  
3. Круговые движения тазом влево 2 минуты и вправо 2 минуты  
Силовая:  
1. Отжимания 20 раз  
2. Планка 1:30 минуты  
3. «Лягушка» 25 раз  
4. «Бёрпи» 25 раз  
5. Приседания 20 раз + приседания с выпрыгиванием 15 раз  
Выполнить 5 серий  
Заминка:  
1. Круговые движения руками вперед 2 минуты и назад 2 минуты  
2. Бег на месте в упоре лежа 1:30 минуты  
3. Круговые движения тазом влево 2 минуты и вправо 2 минуты

**26 мая.**

Задача: Развитие силовой выносливости

Средства: силовые упражнения, упражнения на растягивание и расслабление

Разминка: приседания 2 подхода по 3 минуты, ОРУ 15 минут

Силовая:

1. Прыжки на скакалке 3 минуты
2. Подъем на носочках 50 раз
3. «Планка» 1.30 минуты
4. Отжимания 25 раз
5. «Велосипед» 1.30 минуты

Выполнить 3 серии

Заминка : приседания 2 подхода по 3 минуты, ОРУ 15 минут

**27 мая.**

Задача: развитие общей выносливости

Средства: бег, упражнения на расслабление и растягивание

Равномерный бег 5 км, ОРУ 20 минут.

**28 мая.**

Задача: Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства: бег, прыжковые упражнения, упражнения на растягивание и расслабление

Равномерный бег 2 км, ОРУ 15 минут

1. Прыжки на левой и правой ноге 30 прыжков на каждой ноге  
2. Прыжки на двух ногах 30 прыжков  
3. Многоскок 30 прыжков  
4. Прыжки на двух ногах из глубокого приседа 30 раз  
5. Прыжки на левой правым боком вперед и прыжки на правой левым боком вперед по 30 раз на ногу

Выполнить 2 серии.

**29 мая.**

Задача: развитие общей выносливости

Средства: бег, упражнения на расслабление и растягивание

Равномерный бег 6 км, ОРУ 20 минут.

**30 мая.**

Задача: совершенствование техники классического хода

Средства: имитационные упражнения, силовые упражнения

Разминка: бег на месте в упоре лежа 1 минута (3 подхода), ОРУ 10 минут.

1. Имитация одновременного двухшажного хода на месте 2 минуты
2. Имитация попеременного двухшажного хода с махом ногой 2 минуты
3. Имитация попеременного двухшажного хода с махом ногой и выпрыгиванием на ноге 2 минуты
4. Приседания с выпрыгиванием и махом руками назад 30 раз
5. Имитация одновременного бесшажного хода перед зеркалом 3 минуты

Выполнить 2 серии

Заминка: бег на месте в упоре лежа 1 минута (3 подхода), ОРУ 10 минут.