Программа тренировок для лыжников-гонщиков на период короновирусной инфекции в домашних условиях

1неделя - 23.03-28.03.20

2неделя - 30.03-04.04.20

3неделя - 06.04-11.04.20

Целью этого этапа является постепенная адаптация мышц и сухожилий к повышенной нагрузке, применяемой во время последующих этапов тренировки.

      Общая тренировочная нагрузка должна повышаться без применения к спортсмену большого дискомфорта.

      Общая нагрузка на этапе анатомической адаптации не должна быть настолько высокой, чтобы ты чувствовал боль или сильный дискомфорт. Должны правильно подбираться веса и нагрузка

      В частности, в соответствии с общей целью подготовительного этапа -  и особенно целью анатомической адаптации - должен происходить отбор упражнений для развития мышц кора, а также главных движущихся мышц.

Перерыв на отдых может составлять от 30-90 секунд между упражнениями.

1-я и 2-я неделя основной силовой работы по 2 подхода и 1п разминка, 3-я неделя по 3 подхода + разминка 1подход

Отягощения подбираем индивидуально в зависимости от нагрузки, при нагрузке 18-25 раз напряженность 70% от максимального

Понедельник

Разминка 20мин, ОРУ-10м

1. Упражнение для грудных мышц и бицепса

   Первый подход разминка 10-15 повторений со своим весом

   Второй и третий подход по 18-25 повторений с отягощением (с рюкзаком)

2.Отжимания для верхней части грудных мышц

   Первый подход разминка 10-15 повторений со своим весом

   Второй и третий подход по 18-25 повторений с отягощением (с рюкзаком на спине)

3.Разведение рук с гантелями

   Первый подход разминка 10-15 повторений со своим весом

   Второй и третий подход по 18-25 повторений

4.Отжимания от пола для грудных мышц

   Первый подход разминка 10-15 повторений со своим весом

   Второй и третий подход по 18-25 повторений

5.Бицепс, молотковые сгибания

   Первый подход разминка 10-12 повторений со своим весом

   Второй и третий подход по 81 -25повторений с отягощением

6.Синхронное сгибание рук

   Первый подход разминка 10-12 повторений со своим весом

   Второй и третий подход по 18-25 повторений с отягощением

7.Косые мышцы живота

   2-3 подхода по 25-30 повторений не достигая отказа в мышцах

Вторник

Ходьба и бег в помещении  разминка 30мин, Стрейчинг-30мин

Среда

Разминка 20м, ОРУ-10м

1.Отжимания от 2 скамеек для грудных мышц

   Первый подход разминка 15 повторений со своим весом

   Второй и третий подход по 18-25 повторений с отягощением

2.Отжимания от скамьи в упоре сзади

   Первый подход разминка 15 повторений со своим весом

   Два и три подхода по 18-25 повторений с отягощением

3.Тяга гантели стоя в наклоне с упором в колено

   Первый подход разминка 15 повторений со своим весом

   Два и три подхода по 18-25 повторений с доп.отягощением

4.Разгибания 1 руки стояв наклоне для проработки трицепса

   Первый подход разминка 15 повторений со своим весом

   Два и три подхода по 18-25 повторений с отягощением

5.Икроножные мышцы, выпрыгивания на носки стоя с гантелями в руках

   3 подхода по 18-20 раз

6.Трапецевидные мышцы

   Пожимания плечами стоя с гантелями в опущенных руках

   Первый подход разминка 15 повторений со своим весом

   Два и три подхода по 18 повторений с весом

Четверг

Разминка Ходьба и бег в помещении  разминка 30мин, Стрейчинг-30мин

Пятница

Разминка 20м, ОРУ-10м

1.Тяга гантелей для задней дельты

   Первый подход разминка 15 повторений

   Два и три подхода по 18-25 повторений рабочий вес

2.Для средней дельты

   Первый подход разминка 15 повторений

   Два и три подхода по 18-25 повторений рабочий вес

3.Попеременные выпады гантелями

   Первый подход разминка 15 повторений

   Два и три подхода по 18-25 повторений рабочий вес

4.Румынская тяга на одной ноге с гантелями

   Первый подход разминка 15 повторений со своим весом

   Два и три подхода по 18-25 повторений рабочий вес

5.Упражнение для проработки брюшного пресса

                        Суперсет

Подъемы корпуса с гантелей и обратные скручивания с гантелей зажатой между ног

С легким весом выполняем 3 подхода по 25-30 повторений, до ощущения закачки мышц в области поясницы.

Обязательное упражнения после завершения тренировки «Наклоны с гантелью для закачки поясницы"

Суббота

Разминка 45м, статодинамические упражнения 20х30х30х2серии, растяжка

4неделя - 13.04-18.04.20

5неделя - 20.04-25.04.20

6неделя - 27.04-02.05.20

Понедельник

Разминка бег/ходьба 30мин, ОФП - 30м (отжимания в упоре лежа, приседания, пресс -книжка, упор присев-упор лежа по 3

 подхода), между подходами спец.упражнения - махи руками, махи ногами стоя на одной ноге по 1-2мин, заминка растяжка

Вторник

Разминка бег/ходьба 1час, Статические упражнения 30мин ( 30сх30с х 15упр х 2подх), заминка растяжка

Среда

Разминка бег/ходьба 35мин, ОФП - 40м (отжимания в упоре лежа, приседания, пресс -книжка, упор присев-упор лежа по 4

 подхода)х между подходами спец.упражнения - махи руками, махи ногами стоя на одной ноге по 1-2минуте, заминка растяжка

Четверг

Разминка бег/ходьба 1час, Статические упражнения 40мин ( 30сх30с х 20упр х 2подх), заминка растяжка

Пятница

Разминка бег/ходьба 35мин, ОФП - 45м (отжимания в упоре лежа, приседания, пресс -книжка, упор присев-упор лежа по

 подхода) х между подходами спец.упражнения - махи руками, махи ногами стоя на одной ноге по 1-2минуте, заминка растяжка

Суббота

Разминка бег/ходьба 1час, Статические упражнения 45-50ммин ( 30сх30с х 20-25упр х 2подх), заминка растяжка

Воскресенье

Отдых