**План тренировок в режиме самоизоляции для лыжников-гонщиков для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения.**

**Тренер-преподаватель Денисова Ксения Сергеевна**

**1 тренировка**

Разминка: Бег на месте, скакалка либо прыжки 5-8 минут

ОРУ

Приседания 15-20 раз

Выпады 20раз (по 10 на каждую ногу)

Отжимания 10-15раз

Пресс 15-20 раз

Отведение ног назад на четвереньках (по 10раз на каждую ногу)

Бег в упоре 20 раз(по 10раз на каждую ногу)

Имитация лыжного хода на равновесие30 сек.

3 серии.

**2 тренировка**

Разминка: Бег на месте, скакалка либо прыжки 5-8 минут

ОРУ

Хлопки над головой 20 раз

Лодочка 15-20 раз

Ягодичный мостик 15-20 раз

Отжимания руки сзади 15-20 раз

Напрыгивания 20 раз (по 10раз на каждую ногу)

Приседание с отведение ноги в сторону 20 раз (по 10раз на каждую ногу)

Планка

Имитация лыжного хода 30 сек.

3 серии

**3 тренировка**

Разминка: Бег на месте, скакалка либо прыжки 5-8 минут

ОРУ

Упор присев упор лежа 15-20 раз

Выпрыгивания 15-20 раз

Резина (чередуем хода) 30 сек.

Пресс 15-20 раз

Подтягивания

Отжимания 10-15раз

3 серии