**Понедельник 31.01.22**

День - тр (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 3-5 км - тренировочный темп ,  
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 15 + прыжки - 30),
4. Упражнения с амортизатором - 2 х 5 мин., через 2 мин. отдыха   
   (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

**Вторник 01.02.22**

День - тр (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 6 - 12 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях 6 - 12 раз
2. 8-10 км - тренировочный темп - *(коньковый ход ),*  
   отдых - 3 мин.
3. 5 х 100 м в подъем (на кругу - 300 м)
4. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Четверг** **03.02.22**

День – тр (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 2-3 км - тренировочный темп *(коньковый ход),*  
   отдых - 3 мин.
2. 2-3 км контрольно-тренировочный бег *(коньковый ход ),*  
   отдых - 5 мин.
3. 5 х 100 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 300 м)
4. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Понедельник**  **07.02.22**

День - тр (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,   
воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 6-12 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях 6- 12 раз
2. 3-5 км - тренировочный темп - классический ход *,*  
   отдых - 3 мин.
3. 5 км - соревновательный   
   отдых - 5 мин.
4. 10-12 х 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)
5. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Вторник**  **08.02.22**

День - тр (поддерживающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход отдых - 3 мин.
2. 10-12 х 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)
3. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Четверг 10.02.22**

День - тр (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 6 - 12 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях 6 - 12 раз
2. 8-10 км - тренировочный темп - *(коньковый ход ),*  
   отдых - 3 мин.
3. 5 х 100 м в подъем (на кругу - 300 м)
4. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Понедельник 14.02.22**

День - тр (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 3-5 км - тренировочный темп ,  
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 15 + прыжки - 30),
4. Упражнения с амортизатором - 2 х 5 мин., через 2 мин. отдыха   
   (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

**Вторник 15.02.22**

День - тр (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 6 - 12 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях 6 - 12 раз
2. 8-10 км - тренировочный темп - *(коньковый ход ),*  
   отдых - 3 мин.
3. 5 х 100 м в подъем (на кругу - 300 м)
4. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Четверг** **17.02.22**

День – тр (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 2-3 км - тренировочный темп *(коньковый ход),*  
   отдых - 3 мин.
2. 2-3 км контрольно-тренировочный бег *(коньковый ход ),*  
   отдых - 5 мин.
3. 5 х 100 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 300 м)
4. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Понедельник**  **21.02.22**

День - тр (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной, скоростной и силовой выносливости,   
воспитание волевых качеств гонщика

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 6-12 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях 6- 12 раз
2. 3-5 км - тренировочный темп - классический ход *,*  
   отдых - 3 мин.
3. 5 км - соревновательный   
   отдых - 5 мин.
4. 10-12 х 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)
5. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Вторник 22.02.22**

День - тр (поддерживающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. 5 км - тренировочный темп - классический ход отдых - 3 мин.
2. 10-12 х 80 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 300 м)
3. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Четверг 24.02.22**

День - тр (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 6 - 12 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях 6 - 12 раз
2. 8-10 км - тренировочный темп - *(коньковый ход ),*  
   отдых - 3 мин.
3. 5 х 100 м в подъем (на кругу - 300 м)
4. Катание с гор (горнолыжная техника)

**Понедельник 28.02.22**

День - тр (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 3-5 км - тренировочный темп ,  
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 15 + прыжки - 30),
4. Упражнения с амортизатором - 2 х 5 мин., через 2 мин. отдыха   
   (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.