**Понедельник 31.01.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 5-8 км - тренировочный темп   
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40),
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

**Вторник** **01.02.22**

День - (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 10-15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
2. 10-15 км - тренировочный темп - *(коньковый ход),*  
   отдых - 3 мин.
3. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп . *(коньковый ход .)* (на кругу - 500 м)   
   или  
   10 x 100 м в подъем - тренировочный темп (коньковый ход) (на кругу - 300 м)

**Среда** **02.02.22**

День - (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 10-15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

2. 10-15 км - тренировочный темп - *(коньковый ход),*  
отдых - 3 мин.

1. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп . *(коньковый ход .)* (на кругу - 500 м)   
   или  
   10 x 100 м в подъем - тренировочный темп (коньковый ход) (на кругу - 300 м)

**Четверг** **03.02.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

Бег 5-8 км - тренировочный темп   
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

1. Гимнастика силовая - комплекс
2. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40),
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин

**Пятница** **04.02.22**

День - (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 5-8 км - тренировочный темп *(коньковый ход),*   
   отдых - 3 мин.
2. 3-5 км -, контрольно-тренировочный бег *(коньковый ход ),*  
   отдых - 5 мин.
3. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп . *(коньковый ход )* (на кругу - 500 м)   
   или  
   10 x 100 м в подъем - тренировочный темп . *(коньковый ход .)* (на кругу - 300 м)

**Понедельник 07.02.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 5-8 км - тренировочный темп   
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
3. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

**Вторник** **08.02.22**

День - (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания - 20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
2. 3-5 км - тренировочный темп *(коньковый ход ),*  
   отдых - 3 мин.
3. 2 x 3- 5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп *(коньковый ход ),*  
   отдых - 5 мин.
4. 5 х 300 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 1 км)

**Среда** **09.02.22**

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 3-5 км - тренировочный темп *(коньковый ход ),*  
   отдых - 5 мин.
2. 5-8 км - контрольно-тренировочный бег *(коньковый ход),*  
   отдых - 5 мин.
3. 5 x 300 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 1 км)

**Четверг** **10.02.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 5-8 км - тренировочный темп   
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
3. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

**Пятница** **11.02.22**

День (поддерживающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. 10 км - тренировочный темп *(коньковый ход ),*  
   отдых - 5 мин.

**Понедельник** **14.02.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 5-8 км - тренировочный темп   
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
3. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

**Вторник** **15.02.22**

День - (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

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

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 10-20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях – 10-20 раз
2. 3-5 км - тренировочный темп *(коньковый ход ),*  
   отдых - 3 мин.
3. 2 x 3-5 км, через 5 мин. отдыха - соревновательный темп *(коньковый ход ),*  
   отдых - 5 мин.
4. 5 х 300 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 1 км)

**Среда** **16.02.22**

День - тр-4 (поддерживающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости

1. 8-10 км - тренировочный темп - классический ход*,*  
   отдых - 5 мин.
2. 5 х 300 м в подъем - соревновательный темп (на кругу - 1 км)

**Четверг 17.02.22**

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 5-8 км - тренировочный темп   
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
3. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

**Пятница 18.02.22**

Утро - разминка - 0.5

День - тр-6 (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: соревновательная практика; контроль уровня специальной физической подготовленности; воспитание специальной и скоростной выносливости;   
воспитание волевых качеств гонщика

1. Соревнование – 8-10 км *(классический ход )*
2. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

**Понедельник 21.02.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 5-8 км - тренировочный темп (равнина),  
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40),
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

**Вторник** **22.02.22**

День (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 10-20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях – 10-20 раз
2. 10-15 км - тренировочный темп - *(коньковый ход ),*отдых - 3 мин.
3. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 500 м)   
   или  
   10 x 100 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 300 м)

**Среда** **23.02.22**

День (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 10-20 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях – 10-20 раз
2. 10-15 км - тренировочный темп - *(коньковый ход ),*отдых - 3 мин.
3. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 500 м)   
   или  
   10 x 100 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 300 м)

**Четверг 24.02.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 5-8 км - тренировочный темп (равнина),  
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40),
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

**Пятница** **25.02.22**

День (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. 2 х 8 км – трен.темп,через 5 мин. отдыха - класс. ход *,*  
   отдых - 3 мин.
2. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп (на кругу - 500 м)   
   или  
   10 x 100 м в подъем - тренировочный темп (на кругу 300 м)

**Понедельник 28.02.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

1. Бег 5-8 км - тренировочный темп   
   ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.
2. Гимнастика силовая - комплекс
3. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40),
4. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин.

Прыжки - выпрыгивания вверх из глубокого приседа

**Вторник** **01.03.22**

День - (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. Контрольное упражнение: подтягивания – 10-15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз
2. 10-15 км - тренировочный темп - *(коньковый ход),*  
   отдых - 3 мин.
3. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп . *(коньковый ход .)* (на кругу - 500 м)   
   или  
   10 x 100 м в подъем - тренировочный темп (коньковый ход) (на кругу - 300 м)

**Среда** **02.03.22**

День - (развивающий режим)

На лыжах

3адачи: воспитание специальной и силовой выносливости, совершенствование техники

1. . Контрольное упражнение: подтягивания – 10-15 раз, отдых - 3 мин., отж. на брусьях - 20 раз

2. 10-15 км - тренировочный темп - *(коньковый ход),*  
отдых - 3 мин.

3. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп . *(коньковый ход .)* (на кругу - 500 м)   
или  
10 x 100 м в подъем - тренировочный темп (коньковый ход) (на кругу - 300 м)

**Четверг** **03.03.22**

День (поддерживающий режим)

Без лыж

3адача: воспитание силовой выносливости

Бег 5-8 км - тренировочный темп   
ходьба - 100-150 м, отдых - 3 мин.

1. Гимнастика силовая - комплекс
2. 4 х (коньковые приседания - 30/30 + отж. - 20 + прыжки - 40),
3. Упражнения с амортизатором - 10 мин. (в помещении) (имитационные упражнения лыжных ходов)

Упражнения на растягивание и расслабление - 3 мин

**Пятница** **04.03.22**

День - (скоростная), (развивающий режим)

На лыжах

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

1. 5-8 км - тренировочный темп *(коньковый ход),*   
   отдых - 3 мин.
2. 3-5 км -, контрольно-тренировочный бег *(коньковый ход ),*  
   отдых - 5 мин.
3. 5 х 200 м в подъем - тренировочный темп . *(коньковый ход )* (на кругу - 500 м)   
   или  
   10 x 100 м в подъем - тренировочный темп . *(коньковый ход .)* (на кругу - 300 м)