

**План тренировок для самостоятельной подготовки в форме  
дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения  
Колтунова А. С.  
Введение в лыжные гонки**

пн - равномерная тренировка 40 минут  
амортизаторы 2\*2 (2 мин одновр. б/ш / 2 мин попеременно б/ш)  
ср - разминка 2-4 км силовая по кругу 2 км (одновременный б/ш; без палок; на к/ш) 2005-2004 две серии, младше одна заминка 2 км  
пт : техническая на дистанции 1 км

2006 и ст.

- 1 - полуконьковый на пр.
- 2 - полуконьковый на лев.
- 3 - на к/ш по 3 одновр. толчка руками на 1 ногу
- 4 - удлиненным прокатом
- \* 2 серии

2007-2008

- 1 - полуконьковый на пр.
- 2 - полуконьковый на лев.
- 3 - на к/ш по 3 одновр толчка руками на 1 ногу
- 4 - удлиненным прокатом
- 5 - с одной палкой пр.
- 6 - с одной палкой лев

---

различные формы ОФП только приветствуются:  
подтягивания, отжимания, отжимания сзади, выпады, приседания,  
выпрыгивания;

Также ОРУ и упражнения на координацию: ласточка, ласточка с закрытыми глазами, ласточка на носке, имитация лыжных ходов на месте.