**План занятий дистанционного обучения.**

**Емельянов Н.И.**

**ГНП I**

**06.04.2020**

Теоретическое изучения Истории лыжных гонок**.**

**08.04.202**

1. Пилометрические отжимания с хлопком
2. Выпрыгивания из планки
3. Мужской присед
4. Отжимания
5. Подтягивания
6. Жим со штангой или гантелями
7. Упражнения для пресса, различные скручивания
8. Различные комбинации вышеперечисленного

Выполняется 3 подхода по 6-15 повторений каждого упражнения.

**09.04.2020**

1. Движения рук при одновременном ход (коньковом, классическом)

2. Прыжковая/шаговая имитация конькового хода без рук.

3. Прыжковая имитация конькового одновременного двухшажного хода с руками.

4. Прыжковая имитация классического одновременного бесшажного хода.

<https://pandia.ru/text/78/265/11997.php>

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/>

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/>

<https://athleticbody.ru/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin.html>

<https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>

**План занятий дистанционного обучения.**

**Емельянов Н.И.**

**ГНП III**

**06.04.2020**

**Имитации без палок:**

1. Движения рук при одновременном ход (коньковом, классическом)

2. Прыжковая/шаговая имитация конькового хода без рук.

3. Прыжковая имитация конькового одновременного двухшажного хода с руками.

4. Прыжковая имитация классического одновременного бесшажного хода.

**08.04.2020**

***Тренировка мышц пресса***

1A. Упражнения с колесом на пресс

1B. Упражнение “Супермен” 3 похода, 10 повторов (30 секунд упражнения “Супермен”), 60 секунд между большими подходами.

2. Тяга ренегата   3 подхода, 10 повторов, 60 секунд отдыха.

3. Планка 3 подхода, держать положение 60 секунд, 90 секунд отдыха.

***Тренировка для нижней части тела***

1A.Приседание без весов 1¼. \*

1B. Румынская становая тяга с гантелями. 5 подходов, 10 повторов (приседаний пытаться сделать как можно больше), 90 секунд отдыха.

2A. Ходьба выпадами

2B. Ягодичный мостик лежа 5 подходов, 20 повторов, 90 секунд отдыха.

\*Делаем обычное приседание, поднимаемся на ¼ амплитуды вверх, опускаемся обратно на максимальную глубину, после чего полностью поднимаемся вверх. Это будет одним повтором.  
  
**09.04.2020**

1. Пилометрические отжимания с хлопком

2. Выпрыгивания из планки

3. Мужской присед

4. Отжимания

5. Подтягивания

6. Жим со штангой или гантелями

7. Упражнения для пресса, различные скручивания

8. Различные комбинации вышеперечисленного

Выполняется 3 подхода по 6-15 повторений каждого упражнения.

<https://pandia.ru/text/78/265/11997.php>

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/>

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/>

<https://athleticbody.ru/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin.html>

<https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>