

Вот как тренируются юные лыжники!

Особенно важно продолжать совершенствовать технику лыжных ходов и развивать выносливость имитационными упражнениями. Шаговую имитацию ребята чередуют с прыжковой. Бег с имитацией на подъемах остаются основными средствами тренировки, рассказывает тренер Титаренко Людмила Евгеньевна. Если лыжероллеров нет, можно бегать или чередовать бег с ходьбой. Дополнительные средства тренировки, которые применялись летом, - езда на велосипеде, плавание, гребля - почти полностью исключаются из тренировочного плана. Нельзя забывать в это время и о силовой подготовке. Силовая выносливость развивается с помощью упражнений с гантелями, набивными мячами, мешками с песком или эспандером. Для развития силовой выносливости выполняйте упражнения с мешком весом 2,5-4 кг, а для развития силы - 5-12 кг. Для развития силы мышц рук и плечевого пояса используйте небольшой вес, а для мышц туловища и ног – побольше

Упражнения можно выполнять так:

1. Две-три серии по 10-20 раз;
2. Повторить упражнения, сколько можешь за 30 сек или 1 мин;
3. Выполнять упражнения до отказа, т.е. до тех пор, пока есть силы.

Заместитель директора: Александрова Н.М.







