Источник: http://www.stas.ugin.ru

Тренировки в зимний период и в теплое время года целесообразно начинать с разминки или полного спектра упражнений, развивающих и разогревающих все группы мышц...

Первая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в преодолении при педалировании передней зоны (первой) окружности, описываемой педалью.

1. Приседание и полупресидение со штангой или грузом на плечах. Во всех упражнениях ступни ног ставятся паралельно, на расстоянии длины каретки.
2. Отжимание штанги одной или двумя ногами лежа на спине. Это одно из самых эффективных упражнений, благодаря исходному положению все остальные группы мышц кроме ног, почти полностью выключаются из работы. Таким способом без значительного напряжения можно отжать штангу весом, превышающим более чем в 2,5 раза тот вес, с которым велосипедист делает приседание со штангой на плечах.
3. Попеременное приседание на носках с отведением свободной ноги назад. Это упражнение является подводящим к упражнению пистолет. При его выполнении вначал можно придерживатся за опору или за пол руками, касаясь носком свободной ноги пола. По своей нагрузке оно почти не уступает упражнению пистолет, но значительно легче по координации.
4. Приседание на одной ноге -пистолет. Для первоначального освоения упражнения выполняется на скамейке или другой возвышенности. В целях сохранения равновесия можно применять дополнительную опору для рук. Выполние этого упражнения с партнером облегчает сохранение равновесия. Упражнения можно выполнять попеременно на каждой ноге.
5. Пригибная ходьба и бег с отягощением и без отягощения.
6. Ходьба и бег в присиде (уражнения в присиде -"гусиный шаг") выполняется в различных вариантах: вынося ногу вперед, а также выполняя согнутыми в логтях руками движения, как во время бега.
7. Прыжки вверх из упора присев, отводя ноги назад (подводящими упражнениями могут служить всевозможные прыжки на одной и двух ногах, однократные и многократные).
8. Бег в крутую гору и по ступенькам лесницы.
9. Разгибание ног с закрепленным на них ножным экспандером на различных исходных положениях.

Вторая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в преодолении нижней зоны (второй)

1. Подъем на носки со штангой на плечах.
2. Сгибание стопы (штанга лежит на вытянутых вверх ногах) в положении лежа на спине
3. Подъем штанги (за счет подошвенногосгибания стопы), находящейся на коленях из положения сидя на стуле (штанга придерживается руками).
4. Подскоки со штангой на плечах (при выполнении этого упражнения гриф штанги следует прижимать плотно к плечам, не давая емуотрываться от них. В противном случае при приземлении гриф будет ударятся об плечи, вызывая болезненые ощющения. Голову необходимо отклонять назад).
5. Подскоки на носках.
6. Подскоки на носках со скакалкой.
7. Пружинищая ходьба и бег с перекатом с пятки на носок.
8. Выталкивание и выбрасываниенабивного мяча одной и двумя ногами назад.
9. Сгибание стопы с преодолеванием сопротивления эспандера, закрепленного на ногах, из различных исходных положений.

Третья группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в преодолении задней зоны (третьей)

1. Ходьба и бег по глубокому снегу (песку).
2. Ходьба и бег с отведением голени назад (при выполнении упражнения бедро необходимо держать в вертикальном положении, а пяткой касатся ягодицы). Упражнение желательно выполнять в тяжелых ботинках.
3. Подскоки со скакалкой, отводя голень назад (упражнения можно выполнять в движении и на месте). Методические указании ко второму упражнению приемлимы и здесь.
4. Угол в висе или упоре прямыми или согнутыми ногами (для усложнения ноги поднимаются выше прямого угла до касания перекладины, гимнастической стенки или другого снаряда).
5. Сгибание бедра с отягощением.
6. Сгибание голени с отягощением.
7. Поднимание туловища из положения лежа до положения стоя на коленях с закрепленными стопами (В исходном положении следует несколько согнутся в тазобедренном суставе для уменьшения напряжения двуглавой мышцы бедра).
8. Поскоки со скакалкой с высоким подниманием бедер.
9. Сгибание голени и бедра с преодолением сопротивления ножного экспандера из различных исходных положений.
10. Разгибание стопы с преодолением сопротивления ножного экспандера из различных исходных положений.

Четвертая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в преодолении верхней зоны (четвертой).

1. Ходьба с выбрасыванием голени вперед.
2. Бег с выбрасыванием голени вперед (при выполнении первого и второго упражнений вначале следует высоко поднимать бедро, затем выбросить голень вперед, оставляя бедро в том же положении).

3. Подскоки со скакалкой, выбрасывая голень вперед (методические указания для первого и второго упражнения применимы и для этого упражнения).
4. Выталкивание и выбрасывание набивного мяча одной и двумя ногами вперед.
5. Разгибание голени с преодолением сопротивления эспандера, закрепленного на ногах.

Пятая группа специальных упражнений развивает мышцы, принимающие участие в круговом педалировании, способствует улутшению синхроности работы мышц, повышает координационные возможности спортсмена.

1. Ходьба и бег, отводя голень назад и сгибая бедро до прямого угла, а затем выбрасывая голень вперед ("гарцующий бег")
2. Прыжки со скакалкой на месте и в движении с отведением голени назад и дальнейшим сгибанием бедра и выбрасывании голени вперед. При выполнении первого и второго упражнений необходимо добиватся легкости. Движения ног должны напоминать педалирование на велосипеде.
3. Имитация кругового педалирования из различных исходных положений с преодолением сопротивления эспандера, на котором амортизаторы закреплены на ногах, в передне-заднем направлении.
4. Имитация кругового педалирования.

Шестая группа специальных упражнений развивает мышцы, рук и ног, туловища принимающих участие в педалировании стоя на педалях ("танцовщицей",) выполнения старта с места рывка, броска и других приемов велосипедного спорта.

1. Подтягивание на руках (упражнение выполняется на перекладине, кольцах, гимнастической стенке и других снарядах).
2. Подрыв штанги до груди (в начале упражнения включаются в движение ноги, затем туловище. В заключение необходимо согнуть руки и поднятся на носки. Упражнение выполняется быстро и несколько раз подряд.)
3. Наклоны вперед со штангой на плечах (ноги ставят шире плеч. При наклоне голова отводится назад).
4. Подъем штанги до пояса, стоя на прямых ногах и не сгибая рук.
5. Взятие штанги на грудь способом разножка (выполняется несколько раз подряд со сменой ног).
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Толчок штанги способом разножка (выполняется безостановочно несколько раз со сменой ног).
8. Сгибание и разгибание туловища с закрепленными ногами (с отягощением и без него из различных исходных положений).
9. В положении стоя, руки со штангой опущены вниз, сгибание рук (штангу держать обратным хватом).

Источник: http://www.stas.ugin.ru