

План тренировочного мероприятия по биатлону (реестр № _____)

(по ОФП/по СФП/в каникулярный период)

с " 15 " августа 2021 г. по " 28 " августа 2021 г.

Место проведения: Рязанская область, п. Варские

Дата	Утро	1 Тренировка	2 Тренировка	Вечер
15.08.2021	Приезд	Заселение	Равномерная-роллеры (1ч20') + ОФП (30')	Собрание
16.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Равномерная-роллеры (1ч40') + ОФП (20')	Кросс (50') + ОФП (40')	Тренаж 30'
17.08.2021	Зарядка: кросс (30') + СФП(30')	Комплексная-кросс (2ч)	Роллеры-техническая (1ч30') + ОФП (30')	Тренаж 30'
18.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Длительная-роллеры (2ч30') + ОФП (20')	Кросс (40') + ОФП (30')	Баня
19.08.2021	ОТДЫХ	Стрелковая (2ч)	Игровая-футбол (2ч)	ОТДЫХ
20.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Комплексная-кросс (2ч)	Роллеры-техническая (1ч30') + ОФП (30')	Тренаж 30'
21.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Комплексная-роллеры (2ч)	Кросс (40') + ОФП (30')	Тренаж 30'
22.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Комплексная-кросс (2ч)	Роллеры-скоростная (1ч30')	Тренаж 30'
23.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Длительная-роллеры комплексная (3ч)	Кросс (40') + ОФП (30')	Баня
24.08.2021	ОТДЫХ		Игровая-флорбол (2ч)	ОТДЫХ
25.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Комплексная-кросс (2ч)	Роллеры-скоростная (1ч30')	Тренаж 30'
26.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Комплексная-роллеры (2ч)	Контрольная тренировка кросс (3км-юноши/2км-девушки)	Тренаж 30'
27.08.2021	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Контрольная тренировка роллеры (5км - юноши/3км - девушки)	Стрелковая 2ч	Собрание
28.08.2021	Выезд		Выезд	

Тренер _____ /