

План тренировочного мероприятия по биатлону (реестр № _____)

(по ОФП/по СФП/в каникулярный период)

с " 09 " января 2021 г. по " 18 " января 2021 г.

Место проведения: Рязанская область, п. Варские

Дата	Утро	1 Тренировка - М/К	1 Тренировка - Пневматика	2 Тренировка - М/К	2 Тренировка - Пневматика	Вечер
09.01.2022	Приезд	Заселение		Равномерная от 1ч40' до 2ч		Собрание
10.01.2022	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Комплексная (2ч)	Техническая (1ч50')	Техническая (1ч50')	Комплексная (2ч)	ОТДЫХ
11.01.2022	Зарядка: кросс (30') + СФП(30')	Силовая (50') + ОФП (40')	Комплексная (2ч)	Комплексная (2ч)	Техническая (1ч30') + ОФП (30')	ОТДЫХ
12.01.2022	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Комплексная (2ч)	Техническая (1ч50')	Техническая (1ч50')	Комплексная (2ч)	ОТДЫХ
13.01.2022	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Интервальная (2ч)		Баня		ОТДЫХ
14.01.2022	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Силовая (2ч)	Комплексная (2ч)	Комплексная (2ч)	Силовая (2ч)	ОТДЫХ
15.01.2022	Зарядка: кросс (30') + СФП(30')	Комплексная (2ч)	Повторная (2ч)	Повторная (2ч)	Комплексная (2ч)	ОТДЫХ
16.01.2022	Зарядка: кросс (30') + ОФП(30')	Силовая (2ч)	Комплексная (2ч)	Комплексная (2ч)	Силовая (2ч)	ОТДЫХ
17.01.2022	Зарядка: кросс (30') + СФП(30')	Темповая (2ч)		Техническая (1ч30')		Баня
18.01.2022	Выезд			Выезд		

Тренер _____ /