

# План тренировочного мероприятия по биатлону (реестр № \_\_\_\_\_)

(по ОФП/по СФП/в каникулярный период)

с " 09 " июля 2023 г. по " 22 " июля 2023 г.

Место проведения: г. Ижевск, БК им. А.М. Демидова

| Дата       | Утро                            | 1 Тренировка - М/К                          | 1 Тренировка - Пневматика                | 2 Тренировка - М/К                       | 2 Тренировка - Пневматика | Вечер    |
|------------|---------------------------------|---|--|--|---------------------------|----------|
| 09.07.2023 | Приезд                          | Заселение                                   |  | Имитация (1ч 30мин) + СФП (40мин)        |                           | Собрание |
| 10.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + ОФП(30') | Равномерная-роллеры (1ч40мин) + ОФП (20мин) |  | Кросс (1ч) + ОФП (40мин)                 | Комплексная кросс (2ч)    | тренаж   |
| 11.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + СФП(30') | Комплексная-имитация (2ч)                   | Роллеры - Техническая (1ч30')            | Роллеры - Техническая (1ч30')            | Комплексная-имитация (2ч) | ОТДЫХ    |
| 12.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + ОФП(30') | Роллеры- комплексная 2ч                     | Роллеры Силовая (1ч) + равномерная (40') | Роллеры Силовая (1ч) + равномерная (40') | Роллеры- комплексная 2ч   | тренаж   |
| 13.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + ОФП(30') | Имитация интервальная (2ч)                  |  | Роллеры - Техническая-эстафетам (1ч30')  |                           | Баня     |
| 14.07.2023 | Отдых                           |   |  | Имитация (1ч 30мин) + СФП (40мин)        |                           | тренаж   |
| 15.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + СФП(30') | Равномерная-роллеры (1ч40мин) + ОФП (20мин) |  | Кросс (1ч) + ОФП (40мин)                 |                           | ОТДЫХ    |
| 16.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + ОФП(30') | Комплексная (2ч)                            | Роллеры - Техническая (1ч30')            | Роллеры - Техническая (1ч30')            | Комплексная (2ч)          | тренаж   |
| 17.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + СФП(30') | Комплексная-имитация (2ч)                   | Роллеры Силовая (1ч) + равномерная (40') | Роллеры Силовая (1ч) + равномерная (40') | Комплексная-имитация (2ч) | тренаж   |
| 18.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + ОФП(30') | Роллеры- комплексная 2ч                     | Имитация (1ч 30мин) + СФП (40мин)        | Имитация (1ч 30мин) + СФП (40мин)        | Роллеры- комплексная 2ч   | Баня     |
| 19.07.2023 | Отдых                           |   |  | Имитация (1ч 30мин) + СФП (40мин)        |                           | тренаж   |
| 20.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + ОФП(30') | Комплексная (2ч)                            | Роллеры - Техническая (1ч30')            | Роллеры - Техническая (1ч30')            | Комплексная (2ч)          | ОТДЫХ    |
| 21.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + СФП(30') | Комплексная-имитация (2ч)                   | Роллеры Силовая (1ч) + равномерная (40') | Роллеры Силовая (1ч) + равномерная (40') | Комплексная-имитация (2ч) | тренаж   |
| 22.07.2023 | Зарядка: кросс (30') + ОФП(30') | Длительная-роллеры комплексная (2.5ч)       | Кросс-поход (2.5ч)                       | выезд                                    |                           |          |

Тренер \_\_\_\_\_ /