

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Пулевая стрельба

Ст. тренер: А.Е. Сотников

Дата: с 15 по 28 июня 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 10x3 раза • Приседания медленные 10x3 раза • Планка на локтях 50 сек, 3 подхода • Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостная стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
16 июня	Вторник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Дыхательные упражнения, 15 мин • Суставная гимнастика, 30 мин • Упражнения на гибкость, 30 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Удержания оружия в изготовке для стрельбы, 30 сек, 10 подходов • Стрельба холостая с уменьшенной площадью опоры, 30 мин • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
17 июня	Среда	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 10x3 раза • Приседания медленные 10x3 раза • Планка на локтях 50 сек, 3 подхода • Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостная стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
18 июня	Четверг	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Дыхательные упражнения, 15 мин • Суставная гимнастика, 30 мин • Упражнения на гибкость, 30 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Удержания оружия в изготовке для стрельбы, 30 сек, 10 подходов • Стрельба холостая с уменьшенной площадью опоры, 30 мин • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
19 июня	Пятница	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 10x3 раза • Приседания медленные 10x3 раза 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостная стрельба, 40 выстрелов

		<ul style="list-style-type: none"> • Планка на локтях 50 сек, 3 подхода • Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<ul style="list-style-type: none"> • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
20 июня	Суббота	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка, 15 мин. • Холостная стрельба 15 мин. • Зачетная стрельба 40 выстрелов • Удержание в обратной изготовке, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостная стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) <p>Удержание в обратной изготовке, 5 мин</p>
21 июня	Воскресенье	Полный отдых	
22 июня	Понедельник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 10x3 раза • Приседания медленные 10x3 раза • Планка на локтях 50 сек, 3 подхода • Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостная стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
23 июня	Вторник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Дыхательные упражнения, 15 мин • Суставная гимнастика, 30 мин • Упражнения на гибкость, 30 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Удержания оружия в изготовке для стрельбы, 30 сек, 10 подходов • Стрельба холостая с уменьшенной площадью опоры, 30 мин • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
24 июня	Среда	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 10x3 раза • Приседания медленные 10x3 раза • Планка на локтях 50 сек, 3 подхода • Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостная стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
25 июня	Четверг	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Дыхательные упражнения, 15 мин • Суставная гимнастика, 30 мин • Упражнения на гибкость, 30 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Удержания оружия в изготовке для стрельбы, 30 сек, 10 подходов • Стрельба холостая с уменьшенной площадью опоры, 30 мин • Удержание в обратной изготовке, 5 мин

26 июня	Пятница	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 10x3 раза • Приседания медленные 10x3 раза • Планка на локтях 50 сек, 3 подхода • Прыжки со скакалкой, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостая стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
27 июня	Суббота	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка, 15 мин. • Холостая стрельба 15 мин. • Зачетная стрельба 40 выстрелов • Удержание в обратной изготовке, 5 мин 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостая стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) <p>Удержание в обратной изготовке, 5 мин</p>
28 июня	Воскресенье	<p>Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обычные отжимания на максимум. • Прыжки с места. • Прыжки со скакалкой. 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Холостая стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) <p>Удержание в обратной изготовке, 5 мин</p>