

## План – конспект тренировочного занятия

**Вид спорта:** Стрельба из лука

**Ст. тренер:** Н.С. Спиридонова

**Дата:** с 15 по 28 июня 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседания 15 повторов</li> <li>• Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов.</li> <li>• Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин. + 10 мин.</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на 3м, 30м,50м,60м</li> <li>• У кого какие дистанции</li> </ul>
16 июня	Вторник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОФП</li> <li>• Отжимания 10 повторов</li> <li>• Приседания 15 повторов</li> <li>• Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов.</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м</li> </ul>
17 июня	Среда	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением.</li> <li>• Стрельба на 3 м+дистанция</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанцию НП-3м,12м</li> </ul>
18 июня	Четверг	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• После каждой тренировки заполнение дневника Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин.</li> <li>• Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке.</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанцию НП-3м,12м</li> </ul>
19 июня	Пятница	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин.</li> <li>• Макс. удержание растянутого жгута сопротивлением.5подходов по 25-30 с.</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на запись</li> <li>• Можете провести соревнование - онлайн</li> </ul>
20 июня	Суббота	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОФП</li> <li>• Отжимания 10 повторов</li> <li>• Приседания 15 повторов</li> <li>• Удержание планки в течении 20с. По 5 подходов.</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой день, прогулка на свежем воздухе</li> </ul>
21 июня	Воскресенье	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением.</li> <li>• Стрельба на 3 м+дистанция</li> </ul>	Прогулка на свежем воздухе

22 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретическая</li> <li>• Просмотр командных финалов Первенства России 20мин</li> <li>• Натягивание жгута или лука. 3подхода по 30 повторов, 30 с. отдых. 5 подходов по 15-20 повторов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанции</li> </ul>
23 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОФП</li> <li>• Отжимания 10 повторов</li> <li>• Приседания 15 повторов</li> <li>• Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанции НП-3м,12м</li> </ul>
24 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке.</li> <li>• Натягивание жгута или лука. 3подхода по 30 повторов, 30 с. отдых. 5подходов по 15-20 повторов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанции НП-3м,12м</li> </ul>
25 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин.</li> <li>• Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанции</li> </ul>
26 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Натягивание жгута или лука. 3подхода по 30 повторов, 30 с. отдых. 5 подходов по 15-20 повторов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Онлайн соревнование Стрельба на запись</li> </ul>
27 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин.</li> <li>• Отжимания 10 повторов</li> <li>• Приседания 15 повторов</li> <li>• Удержание планки в течении 20с. По 5 подходов.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин.+ 10 мин.</li> </ul>
28 июня	Воскресенье	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановление</li> <li>• Прогулка или подвижные игры на свежем воздухе, 60 мин.</li> </ul>	<p>Полный отчет тренировки</p>