

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Пулевая стрельба

Ст. тренер: А.Е. Сотников

Дата: с 01 по 21 июля 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин. • Отжимания медленные 5x3 раз. • Приседания медленные 5x3 раз. • Планка на локтях 30 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, 30 выстрелов • Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
02 июля	Четверг	Полный отдых	
03 июля	Пятница	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 5x3 раз • Приседания медленные 5x3 раз • Планка на локтях 30 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, 30 выстрелов • Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
04 июля	Суббота	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин. • Отжимания медленные 5x3 раз. • Приседания медленные 5x3 раз. • Планка на локтях 30 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, 30 выстрелов • Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
05 июля	Воскресенье	Полный отдых	
06 июля	Понедельник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 5x3 раз • Приседания медленные 5x3 раз • Планка на локтях 30 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, 30 выстрелов • Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
07 июля	Вторник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы

		<p>мышц, 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> Отжимания медленные 5x3 раз. Приседания медленные 5x3 раз. Планка на локтях 30 сек, 3 подхода. Прыжки со скакалкой, 5 мин. 	<p>мышц, 15 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Холостая стрельба, 30 выстрелов Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
08 июля	Среда	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 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, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
09 июля	Четверг	Полный отдых	
10 июля	Пятница	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 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, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
11 июля	Суббота	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 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, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин Отжимания медленные 6x3 раз Приседания медленные 6x3 раз Планка на локтях 35 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, 35 выстрелов Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) Удержание в обратной изготовке, 5 мин
14 июля	Вторник	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин. 	<p>Начало в 15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц, 15 мин

		<ul style="list-style-type: none"> • Отжимания медленные 5x3 раз. • Приседания медленные 5x3 раз. • Планка на локтях 30 сек, 3 подхода. • Прыжки со скакалкой, 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Холодная стрельба, 30 выстрелов • Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
15 июля	Среда	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 6x3 раз • Приседания медленные 6x3 раз • Планка на локтях 35 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 • Холодная стрельба, 35 выстрелов • Стрельба по мишени, 35 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
16 июля	Четверг	Полный отдых	
17 июля	Пятница	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин • Отжимания медленные 7x3 раз • Приседания медленные 7x3 раз • Планка на локтях 40 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 • Холодная стрельба, 40 выстрелов • Стрельба по мишени, 40 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
18 июля	Суббота	<p>Начало в 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц, 15 мин. • Отжимания медленные 5x3 раз. • Приседания медленные 5x3 раз. • Планка на локтях 30 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 • Холодная стрельба, 30 выстрелов • Стрельба по мишени, 30 выстрелов (если есть условия) • Удержание в обратной изготовке, 5 мин
19 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> • Отдых 	<ul style="list-style-type: none"> • Зачетная стрельба, 40 выстрелов (по отметкам или по мишени, если есть возможность)
21 июля	Вторник	<p>Начало в 10:00</p> <p>Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обычные отжимания на максимум. 	<ul style="list-style-type: none"> • Отдых