

## План – конспект тренировочного занятия

**Вид спорта: Стрельба из лука**

**Ст. тренер: Н.С. Спиридонова**

**Дата: с 01 по 21 июля 2020 г.**

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	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>
02 июля	Четверг	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>
03 июля	Пятница	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>
04 июля	Суббота	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>
05 июля	Воскресенье	Полный отдых	
06 июля	Понедельник	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>
07 июля	Вторник	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
08 июля	Среда	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретическая</li> <li>• Просмотр командных финалов Первенства России 20мин</li> <li>• Натягивание жгута или лука.</li> </ul>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанции</li> </ul>

		3подхода по 30 повторов, 30 с. отдых.5подходов по 15-20 повторов	
09 июля	Четверг	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 дистанции НП-3м,12м</li> </ul>
10 июля	Пятница	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке.</li> <li>• Натягивание жгута или лука.</li> </ul> 3подхода по 30 повторов, 30 с. отдых.5подходов по 15-20 повторов	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанции НП-3м,12м</li> </ul>
11 июля	Суббота	Начало в 10.00 <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>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба на дистанции</li> </ul>
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	Начало в 10.00 <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>	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин.+ 10 мин.</li> </ul>
14 июля	Вторник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановление</li> <li>• Прогулка или подвижные игры на свежем воздухе, 60 мин.</li> </ul>	Полный отчет тренировки
15 июля	Среда	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 июля	Четверг	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 июля	Пятница	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 июля	Суббота	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 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	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>
21 июля	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>