

ПРИЛОЖЕНИЕ №3
к приказу ГБУ РС (Я)
«Республиканский центр
подготовки спортивного резерва»
от 03.08. 2020 г. №123-ОД

**План – конспект
III сезона летнего дистанционного тренировочного мероприятия
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»**

Вид спорта: Стрельба из лука
Ст. тренер: Н.А. Федотов
Дата: 03 по 24 августа 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
03 августа	Понедельник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. • Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин. + 10 мин. 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на 3м, 30м,50м,60м • У кого какие дистанции
04 августа	Вторник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • ОФП • Отжимания 10 повторов • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м
05 августа	Среда	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением. • Стрельба на 3 м+дистанция 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м
06 августа	Четверг	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • После каждой тренировки заполнение дневника Общая разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин. • Поднятие веса (жгута/лука) на прямой 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м

		вытянутой руке.	
07 августа	Пятница	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Теоретическая • Просмотр командных финалов Первенства России 20мин • Натягивание жгута или лука. 3подхода по 30 повторов, 30 с. отдых. 5 подходов по 15-20 повторов	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанции
08 августа	Суббота	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • ОФП • Отжимания 10 повторов • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. По 5 подходов. 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Игровой день, прогулка на свежем воздухе
09 августа	Воскресенье	Полный отдых	
10 августа	Понедельник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением. • Стрельба на 3 м+дистанция 	Прогулка на свежем воздухе
11 августа	Вторник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • ОФП • Отжимания 10 повторов • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанции НП-3м,12м
12 августа	Среда	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке. • Натягивание жгута или лука. 3подхода по 30 повторов, 30 с. отдых. 5подходов по 15-20 повторов	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанции НП-3м,12м
13 августа	Четверг	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая разминка, + упражнения со 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанции

		<p>скалкой. 10 мин. + 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке. 	
14 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая разминка, + упражнения со скалкой. 10 мин. + 15 мин. • Отжимания 10 повторов • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. По 5 подходов. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин.+ 10 мин.
15 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Восстановление • Прогулка или подвижные игры на свежем воздухе, 60 мин. 	Полный отчет тренировки
16 августа	Воскресенье	Полный отдых	
17 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. • Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин. + 10 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на 3м, 30м, 50м, 60м • У кого какие дистанции
18 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОФП • Отжимания 10 повторов • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м
19 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением. • Стрельба на 3 м+дистанция 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м
20 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • После каждой тренировки заполнение дневника Общая 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м

		<p>разминка, + упражнения со скакалкой. 10 мин. + 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке. 	
21 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. • Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин. + 10 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на 3м, 30м,50м,60м • У кого какие дистанции
22 августа	Суббота	Полный отдых	
23 августа	Воскресенье	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОФП • Отжимания 10 повторов • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на дистанцию НП-3м, 12м
24 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приседания 15 повторов • Удержание планки в течении 20с. по 5 подходов. • Растягивание + компенсирующие упражнения 5 мин. + 10 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрельба на 3м, 30м,50м,60м • У кого какие дистанции