

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения гребли на байдарках и каноэ.**

Тренер Постыляков Ю.А.

с 24.03-29.03.2020

	ВСМ,СС-2,СС-1
24.03.2020г.	Утро.Гребля. Разминка: бег 20мин, работа на плоту (имитация гребли) 10мин. Переменная работа: 4мин 30сек 150уд/мин + 30сек 170уд/мин = 60мин. Заминка 10мин на темпе 40 (акцент на гребок). Растяжка 10мин. Вечер. Кросс 40мин + подтягивание 100раз. Растяжка 10мин
25.03.2020г.	Утро.Гребля. Разминка: бег 20мин, работа на плоту (имитация гребли) 10мин. Повторная работа 15 по 250м (дистанционная работа 1000м). Заминка 10мин на темпе 40 (акцент на гребок) Вечер. Кросс 50мин + отжимание от брусьев 100раз. Растяжка 10мин
26.03.2020г.	Утро.Гребля. Разминка: бег 20мин, работа на плоту (имитация гребли) 10мин. Силовая работа с гидротормозом: 10 по 20 сек в режиме 1 мин, 3 серии. Отдых между сериями 6 мин. Заминка без гидротормоза 10мин на темпе 40 (акцент на гребок) Растяжка 10мин Вечер. Отдых
27.03.2020г.	Утро. Кросс 60 мин равномерно на пульсе 150. Подтягивание 50раз, отжимание от брусьев 50раз, приседания 50раз, брюшной пресс (уголок на перекладине) 80 раз. Растяжка 10мин
28.03.2020г.	Перелет из Краснодара в Екатеринбург.
29.03.2020г.	Выходной.