

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

Тренер Постыляков Ю.А.

02.02-16.02.2022г

	ВСМ, СС-3, СС-2, СС-1
02.02.2022г.	Кросс. Равномерная работа 90мин + собственный вес (подтягивание, приседание, отжимание от брусьев, брюшной пресс) 3 по 10раз на высоком темпе.
03.02.2022г.	ВЫХОДНОЙ
04.02.2022г.	Силовая тренировка в домашних условиях. 10упражнений 3круга 50повторений. (информация по упражнениям в общей группе whats up). После растягиваемся 10мин.
05.02.2022г.	Лыжная подготовка. Равномерная работа 20-25км. После обязательно пробежаться 10мин и растяжка 5мин).
06.02.2022г.	Лыжная подготовка. переменная работа 18-20км 2.5км на пульсе 150 + 2.5км на пульсе 170 3-4 серии. После обязательно пробежаться 10мин и растяжка 5мин).
07.02.2022г.	Кроссовая подготовка. Разминка 30мин бежим на пульсе 140-160. 8 по 100м максимально. Подтягивание 100раз (как можно меньше подходов).
08.02.2022г.	Силовая тренировка в домашних условиях. 10упражнений 3 подхода по 10повторений вес 70-80%. (информация по упражнениям в общей группе whats up). После растягиваемся 10мин.
09.02.2022г.	Кросс. Равномерная работа 90мин + собственный вес (подтягивание, приседание, отжимание от брусьев, брюшной пресс) 3 по 10раз на высоком темпе)
10.02.2022г.	ВЫХОДНОЙ
11.02.2022г.	Силовая тренировка в домашних условиях. 10упражнений 2подхода по 70повторений. Вес 30%. (информация по упражнениям в общей группе whats up). После

	растягиваемся 10мин
12.02.2022г	Лыжная подготовка. Равномерная работа 20-25км. После обязательно пробежаться 10мин и растяжка 5мин).
13.02.2022г	Лыжная подготовка. повторная работа 18-20км 3 по 5км на пульсе 170. После обязательно пробежаться 10мин и растяжка 5мин).
14.02.2022г	Лыжная подготовка. переменная работа 18-20км 2.5км на пульсе 150 + 2.5км на пульсе 170 3-4 серии. После обязательно пробежаться 10мин и растяжка 5мин).
15.02.2022г	Кроссовая подготовка. Разминка 30мин бежим на пульсе 140-160. 8 по 50м максимально. Подтягивание 100раз (как можно меньше подходов).
16.02.2022г	Силовая тренировка в домашних условиях. 10упражнений 4 подхода по 6 повторений вес 85-90%. (информация по упражнениям в общей группе whats up). После растягиваемся 10мин.

Рекомендации по самостоятельным тренировкам:

1. Тренируемся строго по одному!!!
2. При недомогании связаться с тренером!!!
3. После тренировки сразу обязательно принимаем душ промываем носоглотку (Мирамистин, аквалор, солевой раствор) !
4. Соблюдать питьевой режим!
5. Соблюдать режим сна!
6. При тренировках в домашних условиях проветриваем до и после тренировки!