Утверждаю
зам.директора
А.А. Боженко
«27» марта 2020 года

Индивидуальный план тренировочных мероприятий спортсменов КОРПК

Вид спорта: легкая атлетика
Этап подготовки: тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства
Нагрузка: ТЭ (СС) - 12 часов в неделю; ССМ – 18 часов в неделю.
Тренер: Попов А.С.

Понедельник

Время	Вид деятельности	Рекомендуемое время выполнения	
		ТЭ (СС)	ССМ
Утренняя тренировка	Кросс	30 мин.	60 мин.
	Растяжка	30 мин.	30 мин.
Вечерняя тренировка	ОФП	30 мин.	90 мин.

Вторник

Время	Вид деятельности	Рекомендуемое время выполнения	
		ТЭ (СС)	ССМ
Утренняя тренировка	Растяжка	60 мин.	60 мин.
	Теоретическая подготовка	30 мин.	30 мин.
Вечерняя тренировка	ОФП	60 мин.	90 мин.

Среда

Время	Вид деятельности	Рекомендуемое время выполнения	
		ТЭ (СС)	ССМ
Утренняя тренировка	Кросс	60 мин.	60 мин.
Вечерняя тренировка	ОФП	90 мин.	90 мин.

Четверг

Время	Вид деятельности	Рекомендуемое время выполнения	
		ТЭ (СС)	ССМ
Утренняя тренировка	Прогулка в лесной зоне	30 мин.	60 мин.
	Растяжка	30 мин.	60 мин.
Вечерняя тренировка	ОФП	60 мин.	90 мин.

Пятница

Время	Вид деятельности	Рекомендуемое время выполнения	
		ТЭ (СС)	ССМ
Утренняя тренировка	Растяжка	60 мин.	60 мин.
Вечерняя тренировка	ОФП	60 мин.	90 мин.

Суббота

Время	Вид деятельности	Рекомендуемое время выполнения	
		ТЭ (СС)	ССМ
Утренняя тренировка	Теоретическая подготовка	30 мин.	90 мин.
Вечерняя тренировка	ОФП	60 мин.	90 мин.

Воскресенье

Время	Вид деятельности	Рекомендуемое время выполнения	
		ТЭ (СС)	ССМ
Утренняя тренировка	ОРУ	30 мин.	30 мин.