

Распределение тренировочных нагрузок по месяцам, периодам, за год 2022-2023 год.

Создан А.С.

Периоды месяцы, план, выполнение	Подготовительный период												Соревновательный период						Всего	
	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	п/п	декабрь	январь	февраль	март	апрель	с/п	Всего	за год				
Кол-во трен. дн.	15	22	23	21	20	23	23	147	21	21	20	22	22	106	253					
Кол-во трен-вок	15	40	44	46	22	23	40	230	21	28	20	22	22	113	443					
Кол-во трен.х час.	30	82	90	98	44	80	90	514	63	60	56	66	60	305	819					
Бег	1-зона																			
	2-зона	50	70	140	120	40	30	480	20	20	20	20	20	100	580					
	3-зона																			
	4-зона			8	10	15		33							33					
	всего км																			
Велосипед	75	90	120	90	70	30		475							475					
Имитация, ходьба		24	51	80	70	25		250							250					
Л. роллеры	1-зона																			
	2-зона		45	120	120	80	15	380							380					
	3-зона																			
	4-зона				10	15	15	40							40					
	всего км																			
Лыжи	1-зона																			
	2-зона					160	400	560	350	300	300	300	400							
	3-зона																			
	4-зона								20	35	40	45	20	160	160					
	всего км																			
Объем циклич. нагрузки	1-зона																			
	2-зона																			
	3-зона																			
	4-зона																			
Всего цикл. нагрузки																				
ОФП, игры																				
Кол-во контр. тр-вок	1	1	4	4	4	-16	2	16	1	2	1	1	6	22						
Кол-во соревнований				1	2		2	5	4	4	6	6	26	31						
УМО						1						1								