

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ССШ»

/Д.В. Герасимов/

«15» августа 2025

**План учебно-тренировочных сборов,
с 18.08.2025 по 29.08.2025**

Дни недели	Мероприятие	Объём	Пульс	Старшие
Понедельник 18.08.2025	Техническая тренировка - Бег - Бой с тенью, имитация - ОРУ, растяжка, гибкость 2 тренировка Игра «футбол» СФП	4-5 км 3 мин	110-120	4-6 км 4 мин
Вторник 19.08.2025	Контрольная тренировка - Кросс 4 круга 1600 метров - Разминка ОРУ - Прыжки на тумбу Заминочный бег 15 минут 2 тренировка СФП, ОФП, Футбол	10-15 мин	180-190	8 км 5-8 мин
Среда 20.08.2025	Техническая тренировка - Бег (разминка + заминка), - ОРУ, растяжка, гибкость. Отработка ударов по лапам 2 тренировка ОФП, СФП, футбол			
Четверг 21.08.2025	Игровая тренировка - Футбол - Бег 1 км ОРУ, растяжка, гибкость. - Метание мяча 2 тренировка Отработка ударов в спаринге	12-15 раз 2 серии 5 мин		
Пятница 22.08.2025	Круговая тренировка - На кругу 1 км по станциям - Отжимание, подтягивание, приседание, пресс все по 10 раз - Резина ОРУ, растяжка, гибкость 2 тренировка Пионербол	8-10 км 6 мин	130-150	10-13 км 6-8 мин
23-24.08.2025	Выходной			

Понедельник 25.08.2025	Контрольная тренировка - Кросс 4 круга 1600 метров - Разминка ОРУ - Прыжки на тумбу - Заминочный бег 15 минут 2 тренировка ОФП, Баскетбол	10-15 мин	180-190	8- км 5-8 мин
Вторник 26.08.2025	Техническая тренировка - Бег - Бой с тенью, имитация - ОРУ, растяжка, гибкость 2 тренировка Игра «футбол», СФП	4- 5 км 3 мин	110-120	4-6 км 4 мин
Среда 27.08.2025	Круговая тренировка - На кругу 1 км по станциям - Отжимание, подтягивание, приседание, пресс все по 10 раз - Резина ОРУ, растяжка, гибкость 2 тренировка Пионербол	8-10 км 6 мин	130-150	10-13 км 6-8 мин
Четверг 28.08.2025	Техническая тренировка - Бег (разминка + заминка) - ОРУ, растяжка, гибкость. Отработка ударов по боксёрскому мишку. 2 тренировка ОФП, СФП, игры	30 мин		
Пятница 29.08.2025	Контрольная тренировка - Кросс 4 круга 1600 метров - Разминка ОРУ - Прыжки на тумбу кол. раз. - Заминочный бег 15 минут 2 тренировка ОФП, СФП, игры	10-15 мин	180-190	8- км 5-8 мин