



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 Кросс Имитация скольжения ОРУ, растяжка, гибкость 2 тренировка СФП.ОФП	2- 3 км 12-15 раз 2 серии 5 мин	120-130	3-4 км 15-18 раз
Вторник 19.08.2025	Контрольная тренировка Кросс 2 круга 800 метров Разминка ОРУ Заминочный бег 15 минут 2 тренировка СФП, игры.	8-10 мин	180-190	
Среда 20.08.2025	Техническая тренировка Бег (разминка + заминка), ОРУ, растяжка, гибкость. Имитация плавания кролем 2 тренировка ОФП, СФП, игры	20-30 мин		
Четверг 21.08.2025	Игровая тренировка Мини футбол Бег 1 км ОРУ, растяжка, гибкость. Метание мяча 2 тренировка Имитация плавания. кролем на спине.	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 5 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, СФП, игры.	10-15 мин	180-190	8 км 5-8 мин
Вторник 26.08.2025	Техническая тренировка Кросс Имитация плавания на резине ОРУ. растяжка, гибкость 2 тренировка ОФП, СФП.	3-5 км 12-15 раз 2 серии 5 мин	130-150	4-6 км 15-18раз
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 Игровая тренировка.			
Четверг 28.08.2025	Техническая тренировка Бег (разминка + заминка) ОРУ, растяжка, гибкость. Отработка работы рук и ног. 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 СФП, игры.	10-15 мин	180-190	8 км 5-8 мин