

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Выполнила:
Студентка 2 курса
Группы: РиСОТ/6-19-1о
Орлинская Влада

МЕРОПРИЯТИЕ ГОРОДСКОГО ЭТАПА В СЕВАСТОПОЛЕ

- Городской этап мероприятия
- Учащиеся 10-11 классов
- Команды состоят из 10 человек
- Занимающийся может выбрать не больше 2-х видов спортивной подготовки
- План программы: 6 месяцев
- Начало тренировочного процесса – 1 марта, соревнования – 31 августа

июнь

июль

август

Соревновательный

Соревновательный

Соревновательный

период

период

период

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

я

я

я

я

я

я

я

я

я

я

я

я