

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Выполнила:
Студентка 2 курса
Группы: РиСОТ/6-19-10
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

март

апрель

май

Соревновательный период

Подготовительный период

Подготовительный период

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

недел

неделя

я

я

я

я

я

я

я

я

я

я

я

