

## Табель відвідування

ПІБ	29.05	30.05	31.05	01.06	02.06	03.06	04.06	05.06	06.06	07.06	08.06	09.06	10.06	11.06	12.06
Гречиха Владислав															
Давиденко Іван															
Зима Вероніка															
Зима Олександра															
Кирей Назар															
Кириченко Вероніка															
Ковальчук Іванна															
Левковська Марія															
Панченко Андрій															
Сіленок Владислав															
Сторонок Ілля															
Ярмоленко Артем															

## План тренувань

Дата	Зміст занять	Год.	Підпис тренера
29.05	Вправи на розвиток аеробної форми. Вправи для розвитку сили та витривалості. Психологічні вправи для скорочення можливості травм та збільшення концентрації.	6	
30.05	Технічна підготовка. Особиста та групова оцінка результатів та рекомендації на наступний день.	6	
31.05	Технічні вправи на суші. Тренування сили на байдарках та каное. Спринтові тренування на байдарках та каное. Аналіз попереднього дня та наступних завдань.	6	
01.06	Тренування рухливості і гнучкості, технічні вправи на байдарках і каное, марафонська дистанція (4 км) або спринт-перегони (500 м), фізична підготовка, відпочинок та оцінка результатів.	6	
02.06	Вправи на покращення техніки веслування, короткі спринтові спроби з високою інтенсивністю. Марафон (30 хвилин): довга спроба з високою інтенсивністю, що розвиває ендюргенство; вправи, що допомагають зберегти енергію та уникнути травм.	6	
03.06	Полігонне запливання на байдарках - ранкове (7:00-9:00), технічна практика на каное - післяобіднє (15:00-17:00), статичні вправи на байдарках і додатковий тренувальний сет на силову підготовку - вечіршній (19:00-20:00).	6	
04.06	Технічні заняття з розбиттям на пари, з метою контролю техніки веслування, марафонський пробіг на байдарках та каное, для закріплення набутих навичек та покращення ендорфін-виділення.	6	
05.06	Тренування	6	
06.06	Гімнастика, сесія тренувань на воді (техніка рульового управління, серія тренувань на швидкість, аналіз результатів тестування).	6	

07.06	Техніка ходу і рульових рухів, силові тренування, вправи на витривалість, на швидкість, на техніку та стратегію. Оцінка та відпочинок.	6	
08.06	Тренування включає в себе гіперексерціз, інтервальні запливи та силовий тренінг, поєднані з практичним заняттям веслування.	6	
09.06	Вправи на витривалість, тренування з фокусом на технічній чистоті і синхронізації рухів.	6	
10.06	Технічні вправи, спринт, почергова спроба змінною силою, посилені спринти.	6	
11.06	Тести. Підведення підсумків навчально-тренувального збору.	6	
12.06	День навчально-тренувального збору: 1. Айсберг: 30-40 хвилин - гаряча витривалість та техніка на байдарках і каное.	6	

## Навчальний план

навчально-тренувальний збір для підготовки до участі у зональних змаганнях командного чемпіонату України з веслування на байдарках і каное серед ДЮСШ та СДЮСШОР серед юнаків та дівчат 2009-2010 р.н. та 2011-2012 р.н.

№	Тема	Год.	Примітка
1	Техніка старту	6	
2	Інтенсивна тренівка силового навантаження для веслувальників, мета - посилення витривалості і поліпшення рухливості	16	
3	Інтенсивне тренування на швидкісну підготовку, зосереджене на розвитку сили та швидкості веслування	12	
4	Тренування витривалості та сили: посилення техніки веслування під час подолання протяжних шляхів	10	
5	Тренування швидкого старту та техніки веслування на дистанції 500 метрів	4	
6	Інтервальне тренування витривалості для покращення швидкості та витривалості веслувальників.	12	
7	Вивчення техніки веслування на для підвищення швидкості та точності маневрування.	8	
8	Ефективне керування веслом і покращення техніки в рухливості для покращення швидкості.	4	
9	Тренування швидкого повороту та швидкого набору темпу.	4	
10	Змагальний спринт: Тренування швидкості та сили для веслувальників на 500 метрів.	8	
11	Інтенсивне тренування силового веслування з високою темпом серійних повторів для покращення витривалості і швидкості	4	
<b>Разом</b>		<b>88</b>	

## ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА З ВЕСЛУВАННЯ ЧЕРКАСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ДЮСШ з веслування

\_\_\_\_\_ В.Г. Романенко

«04» 04 2025 р.

### ОБЛІК

#### роботи під час проведення НТЗ

**Назва:** навчально-тренувальний збір для підготовки до участі у зональних змаганнях командного чемпіонату України з веслування на байдарках і каное серед ДЮСШ та СДЮСШОР серед юнаків та дівчат 2009-2010 р.н. та 2011-2012 р.н.

**Дата:** 2025-05-29

**Тренер:** Биченко В.І.

Тренер \_\_\_\_\_ Биченко В.І.