

Табель відвідування

ПІБ	19.06	20.06	21.06	22.06	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
Архипенко Г.												
Гавриш М.												
Гавриш О.												
Дубина А.												
Івженко Д.												
Культенко В.												
Лавріненко В.												
Мальований В.												
Новіцька М.												
Пархоменко О.												
Тобілко А.												
Хрипко Д.												
Шафорост А.												
Шемшур М.												
Юр'єв П.												

План тренувань

Дата	Зміст занять	Год.	Підпис тренера
19.06	Веслування LISS 16 км Веслування розминка 6 км. 2x500 м. SR макс. 4x250 м. SR макс. R 4'. R8' CD 6 км. + кардіо 60'	6	
20.06	Веслування LISS 20 км Зал 5x8 R2' (80%) (6 вправ) + веслування 8 км	6	
21.06	Веслування LISS 20 км	6	
22.06	Веслування розминка 6 км. 3x1500 м. SR 30-32-34 (500 м + 500 м + 500 м) (10-15 мил./моль) + кардіо 60' Зал 5x8 R2' (80%) (6 вправ) + веслування 8 км	6	
23.06	Веслування LISS 20 км Біг 10 км. ЧСС ~75% макс. або кардіо 90'	6	
24.06	Веслування розминка 4 км. 8x1250 м. SR 26 R 4'. CD 4 км. + кардіо 60' Зал 5x8 R2' (80%) (6 вправ) + веслування 8 км	6	
25.06	Веслування LISS 12 км Веслування LISS 8 км	6	
26.06	Веслування LISS 12 км Веслування LISS 8 км	6	
27.06	Веслування розминка 6 км. 1x1000 м. SR макс. 1x250 м. SR макс. CD 6 км. Веслування LISS 8 км	6	
28.06	Веслування LISS 12 км. 10x10 силових вправ	6	
29.06	Теоретині заняття. Аналіз відео, розбір технічних помилок	6	
30.06	Веслування LISS 12 км	6	

Навчальний план

навчально-тренувальний збір з веслування академічного по підготовці до участі у Кубку України, присвяченого пам'яті бійця "Небесної сотні", Героя України В. Швеця та чемпіонаті України серед юніорів

№	Тема	Год.	Примітка
1	Досягнення оптимальної синхронності рухів	4	
2	Швидкий тренувальний сет з коротких спринтерських запливів та силових вправ для удосконалення витривалості	12	
3	Техніка синхронного веслування. Навчаймемо веслувальникам координувати рухи для індивідуального веслування та синхронізацію з іншими веслувальниками.	8	
4	Інтенсивне тренування техніки високого темпу для збільшення швидкості	4	
5	Тренування, зосереджене на зміцненні техніки веслування та підвищенні швидкості	10	
6	Практика техніки синхронізації рухів для екіпажів-двійоки	4	
7	Сила та швидкість - вдосконалення техніки веслування	8	
8	Вдосконалення техніки веслування з високим темпом	6	
9	Тренування швидкого старту та силового фінішу на дистанції 500 метрів	6	
10	Інтенсивне тренування техніки веслування під час високої інтенсивності серцевої діяльності	10	
Разом		72	

Тренер _____ Кучеренко Ю.М.

ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА З ВЕСЛУВАННЯ ЧЕРКАСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ДЮОШ з веслування

_____ В.Г. Романенко

«03» 07 2025 р.

ОБЛІК

роботи під час проведення НТЗ

Назва: навчально-тренувальний збір з веслування академічного по підготовці до участі у Кубку України, присвяченого пам'яті бійця "Небесної сотні", Героя України В. Швеця та чемпіонаті України серед юніорів

Дата: 2025-06-19

Тренер: Кучеренко Ю.М.