

Табель відвідування

ПІБ	25.07	26.07	27.07	28.07	29.07	30.07	31.07	01.08	02.08	03.08	04.08	05.08
Тобілко А.												
Гавриш О.												
Дубина А.												
Данник М.												
Новіцька М.												
Фартуня В.												
Котович П.												
Мічківський І.												
Гарагуля О.												
Блошиця А.												
Костяний А.												

План тренувань

Дата	Зміст занять	Год.	Підпис тренера
25.07	Контрольні нормативи. ОФП	6	
26.07	Технічні вправи, 2x1000 метрових інтервальних запливи.	6	
27.07	Вправи для розвитку м'язів спини, плеч і живота - 20 хвилин. Вправи на буксирі для розвитку координації і балансу	6	
28.07	Силове тренування. Спортивний спринт.	6	
29.07	Аеробніта гнучкість та технічні вправи на воді.	6	
30.07	Технічні вправи, гімнастика і завершуюча статична підготовка.	6	
31.07	Зміцнення та технічні вправи на витривалість, попередні висновки.	6	
01.08	Відпрацювання техніки та синхронності в екіпажах.	6	
02.08	Тренування на концепті.	6	
03.08	Технічні вправи та фізичні вправи для стабільності, силові вправи для м'язів тулуба та рук	6	
04.08	Практичні заняття, навчання маневруванню, старту і фінішу	6	
05.08	Контрольні нормативи, ЗФП, підсумок зборів	6	

Навчальний план

навчально-тренувальнoгo збiр до чемпiонату України серед юнакiв та дiвчат та молодших юнакiв та дiвчат з веслування академiчного

№	Тема	Год.	Примiтка
1	Технiка рук пiд час весловального руху	12	
2	Вдосконалення технiки синхронного веслування в екiпажах	12	
3	Швидкiсний старт та втримання темпу	12	
4	Силoвi вправи для пiдвищення витривалостi пiд час веслування	12	
5	Зосереджемося на координацiї рухiв та взаємодiї веслувальникiв у парi.	12	
6	iнтенсивне тренування технiки веслування на коротких дистанцiях	12	
Разом		72	

Тренер _____ Золотько I.B.

ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА З ВЕСЛУВАННЯ ЧЕРКАСЬКОЇ МIСЬКОЇ РАДИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ДЮОШ з веслування

_____ В.Г. Романенко

«04» 04 2025 р.

ОБЛIК

роботи пiд час проведення НТЗ

Назва: навчально-тренувальнoгo збiр до чемпiонату України серед юнакiв та дiвчат та молодших юнакiв та дiвчат з веслування академiчного

Дата: 2025-07-25

Тренер: Золотько I.B.