

## 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 збір до чемпіонату України серед юнаків та дівчат та молодших юнаків та дівчат з веслування академічного

№	Тема	Год.	Примітка
1	Техніка рук під час весловального руху	12	
2	Вдосконалення техніки синхронного веслування в екіпажах	12	
3	Швидкісний старт та втримання темпу	12	
4	Силлові вправи для підвищення витривалості під час веслування	12	
5	Зосереджемося на координації рухів та взаємодії веслувальників у парі.	12	
6	Інтенсивне тренування техніки веслування на коротких дистанціях	12	
<b>Разом</b>		<b>72</b>	

Тренер \_\_\_\_\_ Золотько І.В.

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

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Директор ДЮСШ з веслування

\_\_\_\_\_ В.Г. Романенко

«03» 07 2025 р.

### ОБЛІК

#### роботи під час проведення НТЗ

**Назва:** навчально-тренувальнoгo збір до чемпіонату України серед юнаків та дівчат та молодших юнаків та дівчат з веслування академічного

**Дата:** 2025-07-25

**Тренер:** Золотько І.В.