

## Табель відвідування

ПІБ	19.11	20.11	21.11	22.11	23.11	24.11	25.11	26.11	27.11	28.11	29.11	30.11	01.12	02.12	03.12
Архипенко Ганна															
Бульба Максим															
Гавриш Михайло															
Гавриш Олександр															
Гарагуля Олександра															
Даник Микола															
Дубина Антон															
Івженко Дарія															
Культенко Валерія															
Лавріненко Ярослав															
Лугеря Олександр															
Мальований Владислав															
Мічківський Іван															
Новіцька Майя															
Тобілко Артем															
Фартуня Валерія															
Хрипко Дар'я															
Шафорост Андрій															
Шемшур Микола															
Юр'єв Павло															

## План тренувань

Дата	Зміст занять	Год.	Підпис тренера
19.11	Нарада по збору: мета, завдання. ЛФК + легка пробіжка 20 хв; ОФП: коло (присідання, випади, прес); розтяжка.	6	
20.11	Біг 30–40 хв у низькій зоні; кор; гіперекстензії; мобільність.	6	
21.11	Інтервали бігу 6×400 м; силові: спина/ноги (легкі ваги); розкатка ролом.	6	
22.11	Веслування; вправи на стабілізацію; легка розтяжка. Концепт.	6	
23.11	Довга ходьба/крос 60 хв; стрибова підготовка (легка); прес. Концепт. ОФП.	6	
24.11	Силова ОФП: тяги, жим, ноги (середня інтенсивність); баланс.	6	
25.11	Імітація веслування гумою; біг 20 хв; мобільність плечей/стегон.	6	
26.11	Силова витривалість: кругова (8 станцій × 3 кола); прес; розтяг.	6	
27.11	Крос 40 хв; вправи на корпус; дихальні вправи.	6	
28.11	Плавання або ергометр легкий 20 хв; міофасціальний реліз; легка зарядка.	6	
29.11	Силова (ноги+кор+спина, середнє навантаження); стрибки вгору 5×10.	6	
30.11	Крос 45 хв рівномірний; розтяжка; вправи на плечовий пояс.	6	
01.12	Коло швидкості: короткі інтервали бігу/ергометра 10×30 сек; прес.	6	
02.12	Полегшений день: йога/мобільність; плавання 20 хв; відновлення.	6	
03.12	Тестовий день ЗФП: біг 2000 м; планка на час; стрибок у довжину з місця. Легка заминка.	6	

## Навчальний план

навчально-тренувальний збір з веслування академічного з загальної фізичної підготовки до участі у всеукраїнських змаганнях 2026 року

№	Тема	Год.	Примітка
1	Загальна витривалість	24	Біг різної інтенсивності Довгі тренування (кроси 40–60 хв) Ходьба швидким темпом Комбіновані аеробні навантаження
2	Силова підготовка	22	Базові силові вправи (ноги/спина/кор) Силові колові тренування Робота з власною вагою Силова витривалість
3	Спеціальна фізична підготовка (СФП веслувальника)	14	
4	Швидкісно-силова підготовка	8	
5	Відновлювальна аеробіка	6	
6	Мобільність, розтяжка, дихальна робота	6	
7	Міофасціальний реліз та відновлення	4	
8	Контрольні нормативи та тестування	4	
9	Теоретична підготовка	2	
<b>Разом</b>		<b>90</b>	

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 з загальної фізичної підготовки до участі у всеукраїнських змаганнях 2026 року

**Дата:** 2025-11-19

**Тренер:** Кучеренко Ю.М.