

Годишен тренировъчен план-график за подготовка на националните състезатели по стрелба с лък за сезон 2020/2021г.

цикъл	ЗИМЕН																ЛЕТЕН																ЗИМЕН															
	периоди				ПОДГОТВИТЕЛЕН				СЪСТЕЗАТЕЛЕН				ПОДГОТВИТЕЛЕН				СЪСТЕЗАТЕЛЕН				ПРЕХОДЕН	ПОДГОТВИТЕЛЕН																										
	мезоцикли				Специално Базов				Контролно състезателен				Състезателен				Междени				Състезателен				Възстановителен				Общо базов				Специално Базов				Контр. Състезателен											
месeci		ноември		декември		януари		февруари		март		април		май		юни		юли		август		септември		октомври		ноември		декември		общо																		
седмици/ микроцикли		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4											
спортен календар	МСК -състезание и място																																															
	ДСК - състезание и място					05.12.20 - "Опнени стрели", София									05-07.03 - т-р "Загорски стрелци", Ст. Загора - м/ж, мл	12-13.03 - ДПОП Г-воПерник - деца до 11/14 г.	19-21.03 - ДПОП Г-воПерник - м/ж, мл/дав, к-тик/к-чи	06-11.04 - ЕГП Анталия/Турция					17-22.05 - ЕМК Кетза/Славения	31.05-06.06 - ЕШ-новои ОИ21, Анталия/Турция									23.07-03.08 - ОИ Токио 21	02-07.08 - ЕМК Букурещ/Румъния														
лагери	място									05-17.02:21 - ВСБ Белмекен				13-22.04:21 - НСБ Спорт Палас, Варна								20-21.05 - Юла Садово* - деца до 11/14 г.	11-12.06 - Юла Разград, деца 11/14 г.	18-19.06 - София - IV т-р "Опнени стрели" - деца 11/14	25-26.06 - ДПОП Разград - деца 11/14 г.					20-30.07:21 - гр.Русе					30.07-01.08 - ДПОП Русе - м/ж, мл/дав, к-тик/к-чи					10-11.09 - т-р Садово - деца 11/14 г.					01-14.12:21 - ВСБ Белмекен	21-23.12:21 - София		
общи тренировъчни показатели	бр. трен. дни						20		25																											20	259											
	бр. съст. дни													5							6												7			3	54											
специфични тренировъчни средства / в км., часове и др./	бр. почивни дни						6		4																																							
	бр. тренировки						28		33																																							
обем на трен. натоварване	трениров. часове						90		102																																							
	ОФП						16		12																																							
обем на трен. натоварване	СФП						16		18																																							
	Имитацион. У-ния						18		16																																							
	Стрелба 5м						20		22																																							
обем на трен. натоварване	Стр. дистанция						30		36																																							
	голям																																															
	среден																																															
обем на трен. натоварване	малък																																															
	общо																																															