Годишен тренировъчен план-график за подготовка на националния отбор по стрелба с лък - младежи/девойки (под 21), кадети и кадетки (под 18) - 2022 г.

цикъл		ЗИМЕН																ЛЕТЕН																								ЗИМЕН																
периоди		ПОДГОТВИТЕЛЕН								СЪСТЕЗАТЕЛЕН								ПОДГОТВИТЕЛЕН											СЪСТЕЗАТЕЛЕН											ПРЕХОДЕН		ПОДГОТВИТЕЛЕН																
мезоцикли		Специално Базов				Контролно състезателен							Междинен	Състезателен				Спец. Базов		Състезателен	Междинен	Контр. Състезателен		Състезателен						Междинен	Състезателен	Междинен		Състезателен				Междинен	Състезателен		Възстановителен					общо базов						Спец. Базов				Контр. Състезателен		
месеци		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	5	6	7	1	1	2	3	4	1	2	1	1	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	1	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	
спортен календар	МСК-състезание и място															ЕП-зала 14-19.02 (Ласко-Словения)										ЕГП-03-08.05 (Пловдив-Благария)					ЕП-открито 08-12.06 (Мюнхен-Германия)						ЕМК (1 кръг) 25-31.07 (Букурещ-Румъния)			ЕП-15-20.08 (Лилихал-Англия)																			
спортен календар	ДСК - състезание и място					Т-р -04-05.12. (Пловдив) 50+, м/ж, 21, 18		Т-р 12.12 (София), м/ж									Т-р - 26-27.02 (Стара Загора) 50+, м/ж, 21, 18			**ДЛОП -18-20.03 (Габрово), 50+, м/ж, 21, 18**		Т-р-09-10.04 (Садово) 50+, м/ж, 21, 18			Т-р-29.04-01.05 (Пловдив) 50+, м/ж, 21, 18				Т-р -27-29.05 (Русе) 50+, м/ж, 21, 18					Т-р - 01-03.07 (Кюстендил) 50+, м/ж, 21, 18		**ДЛОП -15-17.07 (Кюстендил), 50+, м/ж, 21, 18**																						
лагери	място									04-09.01 (Садово)					08-13.02 (Садово)				08-13.03 (Габрово)		22-26.03 (Садово)	05-10.04 (Садово)			28.04-02.05 (Пловдив)				23-27.05 (Русе)						05-10.07 (Спорт Палас)													18-23.10 (Белмекен)					22-27.11 (София)					
общи тренировъчни показатели	бр. трен. дни	5	6	5	5	3	4	3	4	4	6	4	5	3	6	5	3	6	6	3	5	3	6	5	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	6	5			3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6			246
	бр. съст. дни					2	2					3		3		6	3			3		3		6	3	6		6	3		6	6	6		2	6	6			6																		87
	бр. почив. дни	2	1	2	2	2	1	3	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1			4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1			83
	бр. тренировки	10	11	10	10	6	7	5	8	8	11	5	10	4	11	5	7	11	11	7	10	7	11	5	6	5	8	5	7	10	5	5	5	10	8	5	5	10	11	5			3	3	3	3	11	11	12	12	12	12	11	11	11			415
	трен. часове	20	22	20	20	12	14	10	16	16	22	6	20	6	22	7	14	24	22	14	22	14	24	8	12	12	12	12	14	20	8	8	8	20	16	7	8	20	24	8			6	6	6	6	22	24	24	24	24	24	24	22	22			818
специфични тренировъчни средства / в км., часове и др./	ОФП	4	4	4	4			2	2	2	2		3		2			3	2		2	1	2		1		1		1	1				2	1			1	2								5	4	5	5	5	3	3	3	3			85
	СФП	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2		2		2		1	2	2	1	2	1	4		1	1	2	1	1	2				2	1			1	2								1	2	1	2	1	3	3	3	3			65
	Имитац. У-ния	1	1	1	1	1	1			1	1		1		1			1	1		1		1							1				1				1	1													1	1	1	1			22
	Стрелба 5м	8	9	8	7	3	3	3	5	4	5	1	3	1	5	2	2	6	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2			2	2	2	3	12	12	12	12	10	10	10	7	7			245
	Стр.дистанция	6	6	6	7	6	6	4	8	7	12	5	11	5	14	5	6	12	12	11	13	9	13	6	6	7	11	7	8	12	6	6	6	11	10	5	6	13	15	6			4	4	4	3	4	6	6	6	8	7	8	8	8			401
обем на трен. натоварване	голям	V	V	V	V						V				V			V	V				V																								V	V	V	V	V	V	V	V	V			
	среден					V	V	V	V	V			V	V			V			V	V	V			V		V		V	V				V	V	V		V	V																			
	малък											V				V								V		V		V			V	V	V				V			V	V	V	V	V	V	V												

17.01.2022 г.

Изготвил: Иван Иванов
Ст. Треньор