Годишен тренировъчен план-график за подготовка на националния отбор по стрелба с лък (мъже и жени) - 2022 г.

цикъл		ЗИМЕН																				ЛЕТЕН																									ЗИМЕН											
периоди		ПОДГОТВИТЕЛЕН								СЪСТЕЗАТЕЛЕН								ПОДГОТВИТЕЛЕН						СЪСТЕЗАТЕЛЕН																				ПРЕХОДЕН			ПОДГОТВИТЕЛЕН											
мезоцикли		Специално Базов				Контролно състезателен				Състезателен			Междинен	Състезателен				Спец. Базов		Състезателен	Междинен	Контр. Състезателен		Състезателен						Междинен	Състезателен			межди	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	1	2	3	1	1	2	3	4	1	2	1	1	1	2	1	2	3	4	5	6	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	
спортен календар	МСК-състезание и място											СК-зала 21-23.01 (Ним-Франция)		СК-зала 02-06.02 (Лас Вегас-САЩ)		ЕП-зала 14-19.02 (Ласко-Словения)								СК-18-24.04 (Анталия-Турция)		ЕГП-03-08.05 (Пловдив-Благария)		СК-16-22.05 (Шанхай-Китай)				ЕП-открито 08-12.06 (Мюнхен-Германия)	СК-20-26.06 (Париж-Франция)			СК -18-24.07 (Меделин-Колумбия)						СК-предстои да се уточни	3 D Световно п-во - 05-11.09-(Терни-Италия)															
	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	Фийлд-10.07 (Вакарел) м/ж	**ДЛОП -15-17.07 (Кюстендил), 50+, м/ж, 21, 18**							ДЛОП-Фийлд-23-25.09 (Вакарел) м/ж		ДЛОП-3D-01-02.10 (Вакарел) м/ж												
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)	01-05.06 (София)					05-10.07 (Спорт Палас)						23-28.08 (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	6	5	5	5	4	5	5	5	6	6	6	5	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6			259
	бр. съст. дни					2	2					3		3		6	3			3		3		6	3	6		6	3			6	6		2	6						6																75
	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	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1			86
	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	11	5	5	10	8	5	10	10	11	11	11	5	3	3	3	3	11	11	12	12	12	12	11	11	11			448
	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	24	8	8	20	16	7	10	20	24	22	22	8	6	6	6	6	22	24	24	24	24	24	24	22	22			880
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			2	1		1	1	2	2	1						5	4	5	5	5	3	3	3	3			91
	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	3			2	1		1	1	2	2	2						1	2	1	2	1	3	3	3	3			73
	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											1	1	1	1			26
	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	5	2	2	4	2	2	4	4	4	4	5	2	2	2	2	3	12	12	12	12	10	10	10	7	7			259
	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	13	6	6	11	10	5	13	13	15	13	13	6	4	4	4	3	4	6	6	6	8	7	8	8	8			441
обем на трен. натоварване	голям	V	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	V	V																		
	малък											V				V								V		V		V				V	V			V						V	V	V	V	V												

17.01.2022 г.

Изготвил: Иван Иванов

Ст. Треньор