Годишен тренировъчен план-график за подготовка на националния отбор по стрелба с лък (под 21 - младежи/девойки; под 18 кадети/кадетки) - 2023 г.

цикъл		ЗИМЕН																		ЛЕТЕН									
периоди		ПОДГОТВИТЕЛЕН										СЪСТЕЗАТЕЛЕН								ПОДГОТВИТЕЛЕН				СЪСТЕЗАТЕЛЕН					
мезоцикли		Специално Базов		Контролно състезателен	Междинен	Контролно състезателен		Спец. Базов				Състезателен	Междинен	Състезателен	Междинен	Състезателен		Междинен	Състезателен	Спец. Базов	Контр. Състезателен	Спец. Базов			Състезателен		Междинен		
месеци		ноември'22				декември'22				януари'23				февруари'23				март'23				април'23				май'23			
седмици/ микроцикли		1	2	1	1	1	2	1	2	3	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3
спортен календар	МСК-състезание и място											21-23.01 - Ним (Франция) ЕГП				14-19.02 - Самсун (Турция) ЕП										01-07.05 - Катез (Словения) ЕМК			
	ДСК - състезание и място			18-20.11 - турнир (Русе)		02-04.12 - турнир (Варна)	11.12 - турнир (София)							03-05.02 - турнир (Ел. Пелин)			24-26.02 - турнир (Ст. Загора)		10-12.03 - ДП (Варна)		24-26.03 - турнир (Садово)				28-30.04 - турнир (Русе)				
лагери	място							14-18.12 (Садово)		07-10.01 (София)	14-19.01 (Русе)				06-11.02 (София)			27.02-05.03 (Садово)		19-23.03 (Садово)					24-26.04 (Русе)				
общи тренировъчни показатели	бр. трен. дни	5	6	3	5	3	4	5	4	5	6	3	5	3	6	6	3	6	3	6	3	5	6	6	3	6	5	3	5
	бр. съст. дни			3		3	2					3		3		6	3		3		3				3	6		3	
	бр. почив. дни	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2
	бр. тренировки	10	11	6	10	6	8	9	8	10	12	6	10	6	11	6	6	11	6	12	6	10	12	11	6	6	10	6	10
	трен. часове	20	22	12	20	12	16	20	16	20	24	12	20	12	22	12	12	22	12	24	12	20	24	22	12	12	20	12	20
специфични тренировъчни средства / в км., часове и др./	ОФП	4	4	1	4			2	2	2	2		2		2			1		2		2	2	1			1		2
	СФП	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2		2	2	2	2	2	1	2	2	1		2	2	2
	Имитац. У-ния	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1		1			1		1		1	1	1			1		1
	Стрелба 5м	8	9	3	7	3	4	6	7	8	9	4	6	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	3	12	4	2	3
	Стр.дистанция	6	6	6	6	6	9	2	5	7	10	7	9	6	13	10	8	14	8	15	8	12	15	14	8	10	12	8	12
обем на трен. натоварване	голям	■	■		■			■		■	■		■		■			■		■		■	■	■			■		■
	среден			■		■	■		■																				
	малък											■		■		■	■		■		■				■	■		■	

цикъл																				ЗИМЕН										
периоди										ПРЕХОДЕН				ПОДГОТВИТЕЛЕН																
мезоцикли			Състезателен	Междинен		Състезателен			Междинен	Възстановителен			Общо базов				Спец. Базов	Контролно състезателен	Спец. Базов				Контролно състезателен	Спец. Базов			Контр. Състезателен		Междинен	
месеци		юни'23				юли'23				август'23				септември'23				октомври'23				ноември'23				декември'23				общо
седмици/ микроцикли		4	1	1	2	1	2	3	1	1	2	3	1	2	3	4	1	1	1	2	3	4	1	1	2	3	1	2	1	
спортен календар	МСК-състезание и място		05-11.06 - Sion Vailais (Швейцария) ЕМК			01-09.07 - Лимерик (Ирландия) СП																								
	ДСК - състезание и място						14-16.07 - ДП (Русе)	22-23.07 - турнир по фийлд (Вакарел)											07-08.10 - ДП фийлд (Вакарел)											
лагери	място	29.05-03.06 (София)			24-29.06 (София)																					04-09.12 (София)				
общи тренировъчни показатели	бр. трен. дни	6	6	5	6	9	5	3	4				4	5	5	6	5	4	6	6	6	6	3	6	5	6	3	3	3	255
	бр. съст. дни		6			9		3										2					3				3	2		69
	бр. почив. дни	1	1	2	1		2	1	3				3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	76
	бр. тренировки	11	6	10	11	9	10	6	8				8	10	10	11	10	8	11	11	11	11	6	12	10	11	6	6	6	470
	трен. часове	22	12	20	22	18	20	12	16				16	20	20	22	20	16	22	22	22	22	12	24	20	22	12	12	12	942
специфични тренировъчни средства / в км., часове и др./	ОФП	1		1	1		1		1				3	4	5	5	3	1	3	3	2	2		2	2	2			1	79
	СФП	2		2	2		1	1	1				2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	92
	Имитац. У-ния	1		1	1		1		1								1		1	1	1	1		1	1	1				33
	Стрелба 5м	4	2	4	4	3	3	2	3				11	12	11	12	5	3	8	6	5	5	3	4	3	4	2	5	3	261
	Стр.дистанция	14	10	14	14	15	14	9	10					2	2	3	10	10	7	9	11	12	9	14	11	12	9	6	7	486
обем на трен. натоварване	голям	■		■	■		■							■	■	■	■		■	■	■	■		■	■	■				
	среден								■				■					■												
	малък		■			■		■															■				■	■	■	

24.12.2022 г.

Изготвил: Иван Иванов
Ст. Треньор