



Федерация гребного спорта России
(ФГСР)

Программа тренировок для спортсменов группы мужского парного весла
(молодежный состав)

Тренер – В.А. Досенко

Понедельник, 26 октября	ВЫХОДНОЙ
Вторник 27 октября	Бег 20 мин ОРУ. 20 мин. Силовая выносливость. (руки спина) Тяга лежа 55кг. 4x50 дв. орлиные махи 15 кг. 4x50 дв . подрыв штанги 55 кг 4x50 дв. упражнение на пресс 4x50 дв. жим от груди 45 кг 6x20. дв. ЗАМИНКА РАСТЯГИВАНИЕ 30 МИН . Итого 920 движений , темп. 22-24
Среда 28 октября	Бег 10 мин разминка 20 мин. Концепт или вода по возможности. 1) Длинная пирамида – 19 минут, темп меняется через 4-3-2-1-2-3-4 минуты – смена темпа 18-20-22-24-22- 20-18 (пример. 4'/ 18. 3'/20 . 2'/22 . 1'/24 . 2'/22. 3'/20 . 4'/18) ЧСС 165-175. отдых 10-12 мин. 2) Пирамида = 11-минутная по 3-2-1-2-3 минуты - Смена темпа: 18-20-22- 20-18 ЧСС 165-175 . 4-6 мм\мл. 3) Заминка 20 мин. растягивание.
Четверг 29 октября	ВЫХОДНОЙ
Пятница 30 октября	Бег 20 мин. ОРУ 20 мин. Силовая выносливость.(ноги спина) Присед штанги 4x50 дв. 50 кг. пистолетки 4x50 на каждую ногу. орлиные махи 4x50 .15 кг. упражнения на пресс 4x50 дв. Заминка растягивание. 30 мин . ИТОГО 1000 дв.
Суббота 31 октября	Бег 20мин ОРУ 20 мин. Силовая на концепте или на воде Л24 – «Лестница» - 6 по 20 гребков через 10 гребков легко. Темп 14-16- 18- 20-22-24 x 2 повторения . чсс 160-170. (4мм\мол) 8-10 минут отдыха. Заминка растягивание 30 минут.
Воскресенье 1 ноября	Бег 20 мин ОРУ 20 мин. Режимная тренировка на концепте или на воде 10 км темп 22. (чсс 165-175). 4-6 мм\мол Заминка растягивание 30 мин.
Понедельник 2 ноября	ВЫХОДНОЙ