

Режимы тренировочной работы

Режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составляет:

Год	Продолжительность тренировки в часах	Количество тренировок в неделю	Количество часов в неделю
Этап начальной подготовки			
Первый	2	3	6
Второй	2	3	6
Третий	2	3	6
Тренировочный этап			
Первый	1 ³⁰	6	9
Второй	1 ³⁰	6	9
Третий	1 ²⁰	12	16
Четвертый	1 ²⁰	12	16
Пятый	1 ²⁰	12	16
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Без ограничений	2	12	24
Этап высшего спортивного мастерства			
Без ограничений	2-2 ⁴⁰	12	32

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.