

Распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам

Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				за год			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51
ОФП																																																				
СФП																																																				
Специальная техническая подготовка																																																				
Подготовка по дисциплинам																																																				
Теоретические занятия																																																				
Итого часов в неделю																																																				
Восстановительные мероприятия	в течении года																																																			
Психологическая подготовка	в течении года																																																			
Инструкторско-судейская практика	в течении года																																																			
Воспитательная работа	в течении года																																																			

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл

[illegible]