

Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп начальной подготовки
1-го года обучения

Периоды тренировок			Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год
Месяцы			V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV		
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности															
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2	5	5	5	10	10	5	5	5	50	5	5	5	5	20	70
	Бег с имит., км	1-2	20	30	40	30	45	45	10	10	240	10	10	10	10	40	280
	Лыжероллеры, км	1-2	-	10	15	25	25	25	-	-	100	-	-	-	-	-	100
	Лыжи, км	1-2	-	-	-	-	-	-	85	100	185	40	50	50	30	170	355
	Бег, бег с имит. лыж, км	3-4	-	-	5	5	5	5	-	-	20	-	-	-	-	-	20
	Лыжи, км	3-4	-	-	-	-	-	-	5	5	10	5	5	5	-	15	25
	Всего:		25	45	65	70	85	80	105	120	605	65	70	70	40	245	850
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	50	50	100	50	50	50	50	200	300
	Стрельба б/н за с/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	-	100	100	150	150	100	100	500	600
	Холостой тренаж, ч		-	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	8	22
	Всего выстрелов, кол-во:		-	-	-	-	-	-	50	150	200	200	200	150	150	700	900
Комплексная подготовка	Стрельба в сочетании с лыжами	к-во	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	50	-	-	100	100
		км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10	-	-	15	15
	Стрельба в сочетании с лыжероллерным бегом	к-во	-	-	-	50	50	50	-	-	150	-	-	-	-	-	150
		км	-	-	-	5	5	5	-	-	15	-	-	-	-	-	15
	Стрельба в соч. с ОФП, кол-во		-	-	-	-	-	50	50	50	150	50	50	50	50	200	350
	Всего выстрелов, кол-во:		-	-	-	50	50	100	50	50	300	100	100	50	50	300	600
	Всего, км:		-	-	-	5	5	5	-	-	15	5	10	-	-	15	30
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч		3	4	3	2	2	5	7	1	27	1	1	2	3	7	34
	Легкая атлетика, ч		8	8	5	7	5	-	-	-	33	-	-	-	3	3	36
	Плавание, ч		2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	8	24
	Спортигры, ч		5	6	-	-	-	6	7	7	31	3	3	4	6	16	47
Теоретическая подготовка, ч			1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	12
Контрольные испытания, ч			2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	4
ИТОГО циклической работы, км			25	45	65	75	90	85	105	120	620	70	80	70	40	260	880
ИТОГО выстрелов, кол-во			-	-	-	50	50	100	100	200	500	300	300	200	200	1000	1500