

Таблица 2

Направленность тренировочных воздействий в течение семидневного адаптационного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность зарядки	Направленность основного тренировочного занятия	Направленность дополнительного тренировочного занятия	Объем тренировочной работы, % от max	Направленность восстановительных мероприятий
1	Подготовка опорно-двигательного аппарата к работе, выполнение упражнений в медленном темпе, суставная гимнастика	40 % силовая работа (величина усилия 70-80 %, интенсивность упражнений низкая), 60 % – выносливость при работе аэробного характера (критерии АНП)	–	30–40	Восстановительный массаж, физиотерапевтические процедуры
2	Подготовка опорно-двигательного аппарата к работе, выполнение упражнений в медленном темпе, суставная гимнастика	50 % силовая работа (величина усилия 70-80 %, интенсивность упражнений низкая), 50 % – выносливость при работе аэробного характера (критерии АНП)	–	30–40	Восстановительный массаж, физиотерапевтические процедуры
3	Подготовка опорно-двигательного аппарата к работе, выполнение упражнений в медленном темпе, суставная гимнастика	60 % силовая работа (величина усилия 70–80 %, интенсивность упражнений низкая), 40 % – выносливость при работе аэробного характера (критерии АНП)	–	40–50	Восстановительный массаж, физиотерапевтические процедуры
4	Подготовка опорно-двигательного аппарата к работе, выполнение упражнений в медленном темпе, суставная гимнастика	50 % силовая работа, 50 % выносливость при работе аэробного характера (критерии АНП)	Силовые возможности (величина усилия – 80–90 %, интенсивность упражнений низкая)	60–70	Восстановительный массаж, физиотерапевтические процедуры
5	Подготовка опорно-двигательного аппарата к работе, стимуляция кинетики КРС короткими темповыми ускорениями	Выносливость при работе аэробного характера (критерии АНП)	Силовые возможности (величина усилия – 80–90 %, интенсивность упражнений низкая)	60–70	Восстановительный массаж, физиотерапевтические процедуры
6	Подготовка опорно-двигательного аппарата к работе, стимуляция кинетики КРС короткими темповыми ускорениями	Выносливость при работе аэробного характера (критерии АНП)	Силовые возможности (величина усилия – 70–80 %, интенсивность упражнений умеренная)	60–70	Восстановительный массаж, физиотерапевтические процедуры
7	Подготовка опорно-двигательного аппарата к работе, стимуляция кинетики КРС короткими темповыми ускорениями	Выносливость при работе аэробного характера (критерии АНП)	Силовые возможности (величина усилия – 70–80 %, интенсивность упражнений умеренная)	60–70	Восстановительный массаж, физиотерапевтические процедуры