

Отчет по подготовке молодежного состава сборной России по гребному спорту на СМ(мужчины), октябрь-ноябрь-декабрь 2016г.

Гребля										Concept-2 (Эргометр)										ОФП														
1		2		3		4		5		1		2		3		4		5		Бег				Льжи, плавание				АП: СКСит		АП: Макс. Сила		АП: Сид.В		ОРУ, гибкость (мин)
км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин			
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101	456,7	445	2012	190	859,1					493	2465							1756	240	2964	645	7882	520	

Всего гребля	км:	0	Всего эргометр	км:	736	Всего ОФП	циклич. 1-2 зона	км:	493
	мин:	0		мин:	3328		циклич. 3-5 зона	км:	2465
								мин:	0
								мин:	0

Тренер группы: Пименов Н.И.

