

Отчет по СМ г. Бронницы, декабрь 2016г. (молодежный состав, женщины)

Гребля										Concept-2 (Эргометр)								ОФП											
1		2		3		4		5		1-2		3		4		5		Бег и лыжи				Плавание				АП: СкСыл		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	двирж	мин		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	333,2	2506	38,3	288	11,49	86,4			191	840					900			2800	930	340

Всего гребля	км:	0	Всего эргометр	км:	383	Всего ОФП	циклич. 1-2 зона	км:	191
	мин:	0		мин:	2880		циклич. 3-5 зона	км:	0
								мин:	1740
								мин:	0

Тренер группы: Буровцева Н.В. 