

**Отчет по СМ г. Бронницы, ноябрь-декабрь 2016г. (основной состав, мужчины)**

Гребля										Concept-2 (Эргометр)										ОФП																		
1		2		3		4		5		1		2		3		4		5		Бег				Льжи, плавание				АП: Ск.Сыл		АП: Макс. Сила		АП: Ск.В		ОРУ, гибкость (мин)				
км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	км	мин	1-2 зона		3-5 зона		1-2 зона		3-5 зона		л/вж	мин	л/вж	мин	л/вж	мин					
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	189	756	311	849	300	962	3	9,5	0	0	50	300	0	0	28	210	0	0	0	0	225	350	0	0					450

Всего гребля	км:	0	Всего эргометр	км:	803	Всего ОФП	циклич. 1-2 зона	км:	78
	мин:	0		мин:	2576,5		циклич. 3-5 зона	км:	0
								мин:	510
								мин:	0

Тренер группы: Володенков В.В.

