

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

Гребля										Сонсерт-2 (Эргометр)										ОФП														
1		2		3		4		5		1		2		3		4		5		Бег				Лыжи, плавание				АП: СкСыл		АП: Макс. Сила		АП: Сил.В		ОРУ, глубокость (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	89	445	124	544	68	252	15	49	0,3	1	56	315	6	29	141	1100	90	0	120	40	270	150	2280	285	390

Всего гребля	км:	0	Всего эргометр	км:	296,3	Всего ОФП	циклич. 1-2 зона	км:	197
	мин:	0		мин:	1291		циклич. 3-5 зона	км:	1415
								мин:	96
								мин:	29

Тренер группы: Литвинчев А.В.

Колдобнов А.С.