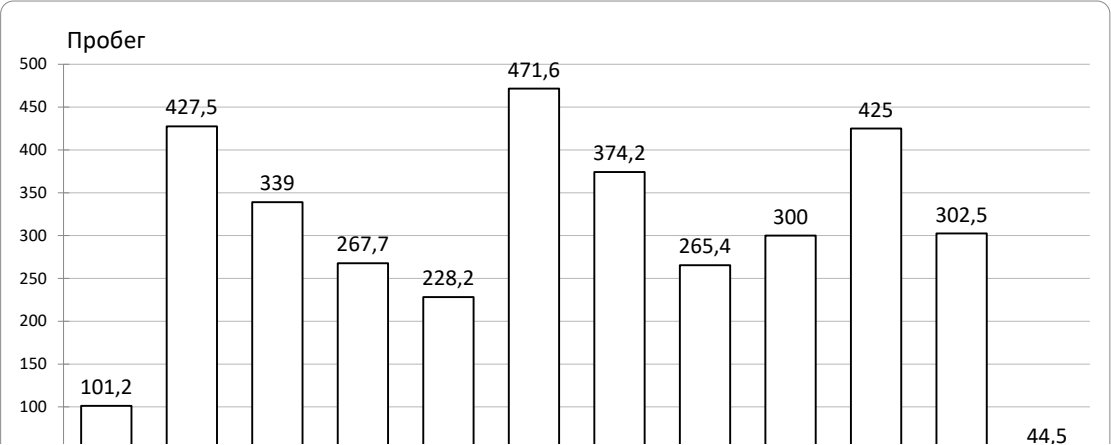


Объем тренировочной нагрузки													процент стрельбы		
объем	часы	кросс	ЛР	вел (км)	вел (ч)	лыжи	всего (без велика)	всего	тренаж	патроны	кол-во соревнований		спринт	гонка	общее
Май	3045	90	11,2	277	20		101,2	378,2		0	0	2			
Июнь	4180	197,5	230	175	12		427,5	602,5	435	293	0	1			
Июль	2250	94,5	244,5	106,5	7,2		339	445,5	90	190	0	2			
Август	2290	87,7	180	61,5	4,2		267,7	329,2	180	390	4	4	Л 60% С 50%	Л 30% С 65%	Л 45% С 57%
Сентябрь	1800	79,6	148,6	101,6	7		228,2	329,8	35	203	2	2	Л 70% С 50%		
Октябрь	3710	187,5	174,2	11	0,6	109,9	471,6	482,6	360	235	0	2			
Ноябрь	2520	78				296,2	374,2	374,2	115	240	2	2			
Декабрь	1150	18,8				246,6	265,4	265,4	135	271	5	7	Л 40% С 40%	Л 60% С 37%	Л 50% С 38%
Январь	1680	26				274	300	300	190	233	2	3	Л 40% С 80%		
Февраль	2360	14				411	425	425	150	200	2	3		Л 75% С 55%	
Март	900	12		15	2,2	290,5	302,5	317,5	60	165	3	14	Л 80% С 60%	Л 65% С 60%	Л 70% С 60%
Апрель	135					44,5	44,5			50	2	2	Л 50% С 50%		
Общее	26020	885,6	988,5	747,7	53,17	1672,7	3546,8	4294,5	1750	2470	16	44	Л 55% С 55%	Л 55% С 55%	Л 55% С 55%

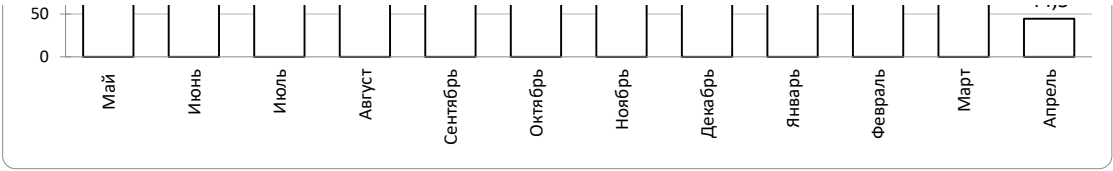
433,67

биатлон все



Часы	433,7
Кросс	885,6
Роллеры	988,5
Вел	747,7
Лыжи	1672,7
Объем (без вела)	3546,8
Объем (вел)	4294,5
Тренаж	1750
Патроны	2470

486,8



Соревнования (биатлон)	16
---------------------------	----