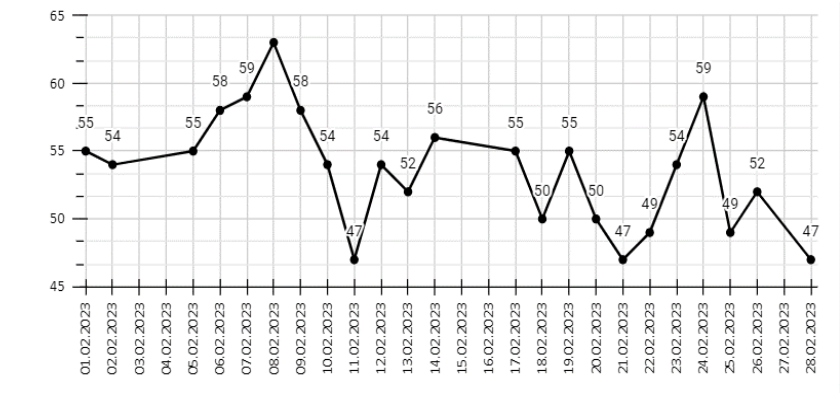


Тренировки													
Дата	♥	Вид		Описание	кросс		К	КЛ	Тр	п	Стрельба	%	самочувствие
01.02.2023	55	Равномерная	70	Конек 1ч + зал			11						Вроде хорошее, но такое
02.02.2023	54	Длительная	120	Конек 2ч + заминка	1,5	10	25						Хорошо покатались, понравилось
03.02.2023		Отдых											
04.02.2023		Техническая	90	Классика 1ч30 разминка 30мин без палок по кругу (верх) заминка				15					Прикольно, но теперь все болит
		Ориентирование	90				12						Хорошо
05.02.2023	55	Равномерная	60	Классика 1ч (146/171)				9,4					Хорошо
		Ориентирование	90				11						Отлично
06.02.2023	58	Силовая (II)	95	конек 40' + статика 15' + силовая бупр*3*10 гимнастика			8,6						Хорошее, все еще болят ноги, понравилось
07.02.2023	59	Техническая силовая	100		1,5		16		30				
		Интервальная, комплексная	80	Разминка 15' 3*2 через 1,2 интервальная 2 кр спокойно + 15' заминка			14			50	Л 3 3 2 1 С 2 1 1 1	Л 55% С 75%	
08.02.2023	63	Техническая скоростная	90	конек 1ч30			9,3						
09.02.2023	58	Равномерная	70	конек 1ч10	1,6		14		30				
10.02.2023	54	Равномерная	60	классика 50' + зал (растяжка)				7					
11.02.2023	47	Отдых											
12.02.2023	54	Равномерная	75	Конек 1ч15 на Тульского (пр)			11						Хорошее, понравилось, ходили по сугробам, катались по спускам, большим подъемам и широким равнинам
		Тренаж	50	Станок 10' + работа с оружием 5' тренаж лежа + 2' * 4 рубежа*5 5' тренаж стоя + 2' * 4 рубежа*5					20				Самочувствие норм, устала, станок с винтовкой + 5" ускорение
13.02.2023	52	Равномерная	115	Конек 1ч40 (157/184) + заминка кросс 10' (136?154)	1,5	10	20						Отлично, Андрей Андреевич сказал кататься 1ч30, но у меня было хорошее самочувствие, поэтому я каталась еще
		Комплексная	90	не помню			12		5	50			плохо
14.02.2023	56	Равномерная	60	кросс 1ч (150/168) + станок 10+10 (125/138 и 131/158)	7,8								Отлично, должна была 40-50минут бегать, но мне понравилось, поэтому сделала больше
		Комплексная	85	Разминка 15' 2р через 1,2 (баня) л с 2р мини-масстарт л с 2р спокойно через корт 4р макс-масстарт Заминка 15'			13			60			плохо, не хотела Стреляла плохо, 3/4, иногда 2

15.02.2023		Соревнования		Буревестник, 2км - 6.03			8,5							пойдет, но что-то странное, нужно было поускоряться перед стартом и лучше разогреться
16.02.2023		Равномерная	85	Конек 1ч25 + короткие ускорения в верхушки подъемов			16		30					Андрей Андреевич сказал набрать 10 коротких ускорений за тренировку, а я не люблю ускоряться за день до старта, потому что потом всегда плохо себя чувствую самочувствие хорошее
		Равномерная	50				9,5							Андрей Андреевич сказал бегать кросс, но там была хорошая погода и я вышла на лыжах
17.02.2023	55	Соревнования		40.06			15		40		Л 1 2 С 2 3	Л 70% С 50%		Круто, бежала одна, надо почаще ходить в швсм и локомотив, вроде неплохо, поспешила со второй стойкой, нужно было на 17 рубеж, а я встала на 21
		Восстановительная	40	конек 40' (145/178)			7,7							Тяжело, едва ногами перебирала
18.02.2023	50	Длительная	185	Конек 3ч45' на Тульского			40							...
19.02.2023	55	Отдых												
20.02.2023	50	Отдых												
21.02.2023	47	Равномерная	90	Конек (145/168) 1ч30			20							Самочувствие отличное, легкость, пульс низкий, не тяжело, единственное, очень сильно болели стопы
22.02.2023	49	Длительная	130	Конек (146/178) 2ч10'			25							Самочувствие отличное, хорошо, медленно, ходили по сугробам
23.02.2023	54	Равномерная	90	конек (137/167) 1ч30			18							
24.02.2023	59	Отдых		Копала снег на даче + тренаж					30					
25.02.2023	49	Ориентирование	60	маркировка			8							
26.02.2023	52	Ориентирование	80	Масстарт (2 круга)			12							
27.02.2023		Равномерная	60				10							как мертвый груз, вообще не хотела, еле-еле, не докатала
28.02.2023	47	Соревнования		Масстарт 1,5*5 (35 мин)			15		5	55	Л 0 2 С 1 3	Л-80% С-60%		



ОБЪЕМ		лыжи
Конек	380,2	411,1
Классика	30,9	
Кросс	13,9	
Тренаж	150	часы
Патроны	255	2360
ия		39,3

Равномерная
Силовая
Скоростная
комплексная
Отдых
Соревнования