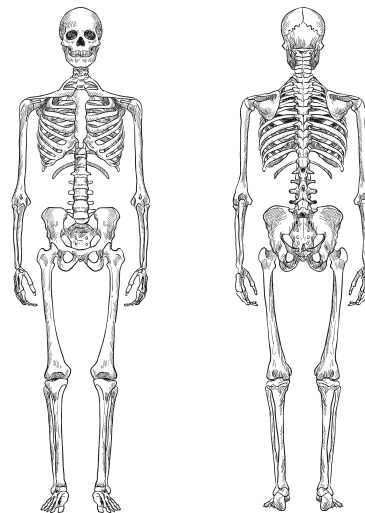


СТАРТОВАЯ АНКЕТА

Имя:	Пульсовые зоны	
Возраст:	Очень низкая	
Вес:	Низкая	
Рост:	Средняя	
Профессия:	Высокая	
Заболевания, нарушения ОДА:		
Тренировочный опыт:		
Тренировочные цели: 1. 2. 3.		
Количество тренировок в неделю:		



Дополнение:

ПЛАНИРОВАНИЕ МАКРОЦИКЛА И МЕЗОЦИКЛОВ

Цели макроцикла: _____

№ мезоцикла	1	2	3	4	5	6
Вид мезоцикла						
Длительность						
Цели						
Интенсивность нагрузки (% ПМ)						
Метод построения тренировки						
Количество тренировок в неделю						
Примечание						

ПОСТРОЕНИЕ НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА:

Номер и вид мезоцикла: _____

Дни недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Тренировка / отдых							
Метод построения тренировки, интенсивность (% 1ПМ)							

ПОСТРОЕНИЕ РАЗОВОГО ЗАНЯТИЯ

Цели тренировки: _____

Упражнение	Повторы	Подходы	Отдых	Примечания
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				