

**План-график тренировок членов сборных команд России по современному пятиборью  
на период режима самоизоляции**

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>суббота</i>
1) Аэробная беговая нагрузка (60 - 80 мин) 2) ОФП + СФП (60 мин) 3) Стрельба 4) Фехтование	1) Аэробная беговая нагрузка (60 - 80 мин) 2) ОФП + СФП (60 мин) 3) Стрельба 4) Фехтование	1) Аэробная беговая нагрузка (60 - 80 мин) 2) ОФП + СФП (60 мин) 3) Стрельба 4) Фехтование	1) Аэробная беговая нагрузка (60 - 80 мин) 2) ОФП + СФП (60 мин) 3) Стрельба 4) Фехтование	1) Аэробная беговая нагрузка (60 - 80 мин) 2) ОФП + СФП (60 мин) 3) Стрельба 4) Фехтование	1) Аэробная беговая нагрузка (60 - 80 мин) 2) ОФП + СФП (60 мин) 3) Стрельба 4) Фехтование

**Примечания**

- 1) Аэробная беговая нагрузка включает в себя бег (кросс или бег по лестнице в подъезде в зависимости от возможностей), возможны упражнения на велотренажёре, на беговой дорожке или прыжковые упражнения на месте.
- 2) ОФП + СФП включают в себя упражнения на пресс, спину, отжимания, подтягивания, работа на резине, работа с весами (гири, штанга, гантели), в зависимости возможностей, имеющихся у каждого спортсмена.
- 3) Стрельба: удержания, отработка элементов выстрела (подъем, доводка, обработка спуска, контроль прицельных приспособлений), стрельба по электронной мишени.
- 4) Фехтование: работа на мишени, тренировка точности укола, шагистика, выпады.

Главный тренер сборной России



(Моисеев А. С.)