**План проведения зимних сборов для вратарей 9-17 лет**

**27 марта-01 апреля 2022 г. Альметьевск, Республика Татарстан**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **Тип** | **Сборы (6 дней)** |
|   | **№ занятия** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 день** | **Лёд / вне льда** |  |  |  | Лёд |
| **Направленность** |  |  |  | Техническая |
| **Объём, мин** |  |  |  | 60 |
| **Интенсивность** |  |  |  | Низкая |
| **2 день** | **Лёд / вне льда** | Вне льда | Лёд | Вне льда | Лёд |
| **Направленность** | Разминка | Техническая | Развитие физических качеств  | Техническая |
| **Объём, мин** | 30 | 60 | 45 | 60 |
| **Интенсивность** | Низкая | Низкая | Низкая | Низкая |
| **3 день** | **Лёд / вне льда** | Вне льда | Лёд | Вне льда | Лёд |
| **Направленность** | Разминка | Техническая | Теория | Техническая |
| **Объём, мин** | 30 | 60 | 30 | 60 |
| **Интенсивность** | Низкая | Низкая |   | Низкая |
| **4 день** | **Лёд / вне льда** | Вне льда | Лёд | Вне льда | Лёд |
| **Направленность** | Разминка | Техническая | Развитие физических качеств  | Техническая |
| **Объём, мин** | 30 | 60 | 45 | 60 |
| **Интенсивность** | Низкая | Низкая | Средняя | Низкая |
| **5 день** | **Лёд / вне льда** | Вне льда | Лёд | Вне льда | Лёд |
| **Направленность** | Разминка | Техническая | Теория | Техническая |
| **Объём, мин** | 30 | 60 | 30 | 60 |
| **Интенсивность** | Низкая | Низкая |   | Низкая |
| **6 день** | **Лёд / вне льда** | Вне льда | Лёд | Вне льда | Лёд |
| **Направленность** | Разминка | Техническая |  |  |
| **Объём, мин** | 30 | 60 |  |  |
| **Интенсивность** | Низкая | Низкая |  |  |