



<b>ОБЩО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА НАТОВАРВАНЕТО ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ТЕНИСИСТИ</b>								
<b>ГОДИНИ НА ТРЕНИРОВКА</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ВЪЗРАСТ</b>	<b>МЪЖЕ</b>	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЖЕНИ</b>	8	9	10	11	12	13	14
<b>ВЪЗРАСТОВО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ (%)</b>		30	35	40	45	50	60	70
<b>НАТОВАРВАНЕ (БРОЙ ЧАСОВЕ)</b>		360	420	480	540	600	720	840
<b>БРОЙ ТРЕНИРОВЪЧНИ СЕДМИЦИ</b>		44	44	44	46	46	48	48
<b>ЧАСОВЕ СЕДМИЧНО</b>		8,2	9,5	11	12	13	15	17,5
<b>РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНИ СРЕДСТВА (%)</b>	<b>ТЕНИС</b>	40	40	45	50	55	60	65
	<b>ОФП</b>	60	60	55	50	45	40	35
<b>ОБЩ БРОЙ ЧАСОВЕ СЕДМИЧНО</b>	<b>ТЕНИС</b>	3,3	3,8	5	6	7	9	11
	<b>ОФП</b>	4,9	5,7	6	6	6	6	6,5

ИЗТОЧНИК:  
ITF Developing Young Tennis Players  
(Miguel Crespo, Gustavo Granitto, Dave Miley)