**Расписание тренировок на тренировочном сборе в Хорватии от Спортивного Клуба "Школа Ольги Капрановой"**

**с 02.07 по 14.07.2019 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Даты*** | ***Зарядка на поляне с 8.00 до 9.30*** | ***Тренировка в спортивном зале с 16.00 до 19.00*** |
| ***02.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Капрановой О.С.08.30 - 09.30 - предметная подготовка, ОФП (Группа № 1, 2 – Капранова О.С.) | 16.00 - 19.00 – тренировка Группы 1, 2 (Капранова О.С.) |
| ***03.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Капрановой О.С.08.30 - 09.30 - предметная подготовка, ОФП (Группа № 1, 2 – Капранова О.С.) | 16.00 - 17.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С., Голубь А.С.)17.00 - 18.00 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В., Голубь А.С.)18.00 - 18.30 – тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.) Группа № 2 (Минкова М.В.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***04.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Варятченковой Е.В.)08.30 - 09.00 - предметная подготовка (Группа № 1 - Капранова О.С., Голубь А.С., Группа № 2 – Минкова М.В.)09.00 - 09.30 - круговая тренировка | 16.00 - 16.30 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В.)16.30 - 17.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.)17.00 – 18.30 - тренировка Группа № 1 (Капранова О.С., Голубь А.С.) Группа № 2 (Минкова М.В.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***05.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Голубь А.С.08.30 - 09.30 - предметная подготовка (Группа № 1 - Капранова О.С., Группа № 2 - Минкова М.В., Голубь А.С.) | 16.00 - 17.00 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В., Голубь А.С.)17.00 - 18.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С. Голубь А.С.)18.00 - 18.30 – тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.) Группа № 2 (Минкова М.В.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***06.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Минковой М.В.08.30 - 09.30 - предметная подготовка, ОФП (Группа № 1 - Капранова О.С., Голубь А.С., Группа № 2 - Минкова М.В.) | 16.00 - 17.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.)17.00 - 18.00 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В., Голубь А.С.)18.00 - 18.30 – тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.) Группа № 2 (Минкова М.В.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***07.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Варятченковой Е.В.08.30 - 09.00 - предметная подготовка (Группа № 1 - Капранова О.С., Группа № 2 - Минкова М.В., Голубь А.С.)09.00 - 09.30 - круговая тренировка | 16.00 - 16.30 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В.)16.30 - 17.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.)17.00 – 18.30 - тренировка Группа № 1 (Капранова О.С., Голубь А.С.) Группа № 2 (Минкова М.В.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***08.07*** | **ВЫХОДНОЙ** |  |
| ***09.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Голубь А.С.08.30 - 09.30 - предметная подготовка (Группа № 1 - Капранова О.С., Голубь А.С., Группа № 2 - Минкова М.В.) | 16.00 - 17.00 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В., Голубь А.С.)17.00 - 18.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С. Голубь А.С.)18.00 - 18.30 – тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.) Группа № 2 (Минкова М.В., Голубь А.С.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***10.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Минковой М.В.08.30 - 09.30 - предметная подготовка, ОФП (Группа № 1 - Капранова О.С., Группа № 2 - Минкова М.В., Голубь А.С.) | 16.00 - 17.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.)17.00 - 18.00 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В.)18.00 - 18.30 – тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.) Группа № 2 (Минкова М.В.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***11.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Варятченковой Е.В.08.30 - 09.00 - предметная подготовка (Группа № 1 - Капранова О.С., Голубь А.С., Группа № 2 – Минкова М.В.)09.00 - 09.30 - круговая тренировка | 16.00 - 16.30 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В.)16.30 - 17.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.)17.00 – 18.30 - тренировка Группа № 1 (Капранова О.С., Голубь А.С.) Группа № 2 (Минкова М.В.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***12.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Минковой М.В.08.30 - 09.30 - предметная подготовка (Группа № 1 – Капранова О.С. Группа № 2 - Минкова М.В., Голубь А.С.) | 16.00 - 17.00 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Минкова М.В., Голубь А.С.)17.00 - 18.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.)18.00 - 18.30 – тренировка Группа № 1 (Капранова О.С., Голубь А.С.) Группа № 2 (Минкова М.В.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***13.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Голубь А.С.08.30 - 09.30 - предметная подготовка, ОФП (Группа № 1 – Капранова О.С., Голубь А.С., Группа № 2 - Минкова М.В.) | 16.00 - 17.00 - хореография Группа № 2; тренировка Группа № 1 (Капранова О.С. Голубь А.С.)17.00 - 18.00 - хореография Группа № 1; тренировка Группа № 2 (Голубь А.С.)18.00 - 18.30 – тренировка Группа № 1 (Капранова О.С.) Группа № 2 (Минкова М.В., Голубь А.С.)18.30 - 19.00 - УРОК ТАНЦЕВ (Варятченкова Е.В.) все группы |
| ***14.07.*** | 08.00 - 08.10 - пробежка08.10 - 08.30 - зарядка с Капрановой О.С.08.30 - 09.30 - предметная подготовка, ОФП (Группа № 1 – Капранова О.С., Группа № 2 - Минкова М.В., Голубь А.С.) | 16.00 - 17.30 - подготовка к концерту**17.30 - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |

**ПОСТАНОВКИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА СБОРАХ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *дата* | *время* | *тренер* | *тренировка* | *гимнастка* |
| 03.07 | 16:00 – 17:00 | Минкова М.В. | постановка | Фольтин Алина булавы |
| 03.07 | 17:00 – 18:00 | Капранова О.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 03.07 | 18:00 – 19:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Дущанова Валерия |
| 03.07 | 18:00 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Дущанова Виктория |
| 04.07 | 16:00 – 17:00 | Голубь А.С. | инд.тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 04.07 | 17:00 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | постановка БП | Зубкова Елизавета |
| 04.07 | 18:30 – 19:15 | Минкова М.В | инд. тренировка | Волкова Анна |
| 04.07 | 18:00 – 19:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Савельева Марина |
| 05.07 | 17:00 – 18:00 | Минкова М.В. | инд. тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 05.07 | 16:00 – 17:00 | Капранова О.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 05.07 | 18:00 – 19:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Дущанова Валерия |
| 05.07 | 18:00 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Ермакова Елизавета |
| 06.07 | 16:00 – 17:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Савельева Марина |
| 06.07 | 17:00 – 18:00 | Капранова О.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 06.07 | 18:00 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Дущанова Виктория |
| 06.07 | 18:00 – 19:00 | Голубь А.С. | инд.тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 07.07 | 16:30 – 17:00 | Минкова М.В. | инд.тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 07.07 | 16:00 – 17:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Дущанова Валерия |
| 07.07 | 17:00 – 17:45 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Дущанова Виктория |
| 07.07 | 17:45 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Ермакова Елизавета |
| 07.07 | 18:30 – 19:15 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 07.07 | 18:30 – 19:15 | Минкова М.В | инд. тренировка | Волкова Анна |
| 09.07 | 17:00 – 18:00 | Минкова М.В. | инд.тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 09.07 | 16:00 – 17:00 | Капранова О.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 09.07 | 18:00 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Ермакова Елизавета |
| 10.07 | 16:00 – 17:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 10.07 | 18:00 – 19:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Дущанова Валерия |
| 10.07 | 18:00 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Ермакова Елизавета |
| 10.07 | 18:30 – 19:00 | Минкова М.В. | инд.тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 11.07 | 16:30 – 17:00 | Минкова М.В. | инд.тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 11.07 | 16:00 – 17:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 11.07 | 17:00 – 17:45 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Дущанова Виктория |
| 11.07 | 17:45 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Ермакова Елизавета |
| 11.07 | 18:30 – 19:15 | Минкова М.В | инд. тренировка | Волкова Анна |
| 11.07 | 18:00 – 19:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Савельева Марина |
| 12.07 | 16:00 – 17:00 | Капранова О.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 12.07 | 17:00 – 18:00 | Минкова М.В. | инд.тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 12.07 | 17:00 – 18:00 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Дущанова Валерия |
| 12.07 | 18:00 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Ермакова Елизавета |
| 13.07 | 16:00 – 17:00 | Минкова М.В | инд. тренировка | Волкова Анна |
| 13.07 | 18:30 – 19:15 | Голубь А.С. | инд. тренировка | Зубкова Елизавета |
| 13.07 | 18:30 – 19:00 | Минкова М.В. | инд.тренировка | Мусохранова Анастасия |
| 13.07 | 18:00 – 18:30 | Варятченкова Е.В. | инд.тренировка | Дущанова Валерия |