Расписание тренировок на тренировочном сборе «Школа Ольги Капрановой» в Аносино с 15 по 28 августа 2025 года:

	Группа 1	Группа 2	Группа 3	хореография + урок танцев
	тренеры Дьяченко В.А., Богдановская А.М.	тренеры Савова А.И., Ворошилова А.М.	тренеры Котова А.А., Голубь А.С.	хореограф Широкая К.А.
	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:50	
15.08	зарядка 9:20 – 9:50			
I 13.00	10:00 – 13.00 - разминка, ОФП,	10.00 - 13.00 - разминка,	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны	10:00 - 11:30 - 2011 - 2013 r.p.
тренировка	предм.подготовка	прогоны	KOBEP 3	
i pemipeziu	KOBEP 1	KOBEP 2		11:30 $-$ 13:00 $-$ 2014 $-$ 2015 $\mathbf{r.p.}$
	обед в 13:00	обед в 13:00	обед в 13:30	
	Бассейн 13:30	Бассейн 13:30		
15.08	15.00 - 18.00 – разминка, СФП	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП,	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП,	15:00 – 16:30 – 2016 - 2017 г.р.
II	KOBEP 3	предм. подготовка КОВЕР 1	предм. подготовка прогоны КОВЕР	
тренировка			2	16:30 – 18:00 – 2018 и мл. г.р.
	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:10	
4.5.00	Delpe la Bossie sasia Bytes	зарядка 9:20 – 9:50	зарядка 9:20 – 9:50	
16.08	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП,	10.00 – 13.00 – разминка, предм.	10.00 - 13.00 - разминка, ОФП,	10:00 - 11:30 - 2014 - 2015 r.p.
I	предм. подготовка, прогоны	подг. КОВЕР 3	предм.подготовка прогоны КОВЕР	•
тренировка	KOBEP 2		1	11:30 – 13:00 – 2011 – 2013 г.р.
	обед в 13:30	обед в 13:30	обед в 13:00	
	осд в 13.30	осд в 13.30	Бассейн 13:30	
16.08	15.00 – 18.00 - разминка,	15.00 – 18.00 - разминка, предм.	15.00 – 18.00 – ОФП, предм.подг.	15:00 – 16:30 – 2018 и мл. г.р.
II	прогоны КОВЕР 1	подг., прогоны КОВЕР 2	KOBEP 3	TO.SO TO.SO ZOTO II MUITIPE
тренировка	r	, , , , _F		16:30 — 18:00 — 2016 - 2017 г.р.
	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:50	
17.08	зарядка 9:20 – 9:50			
I	10.00 - 13.00 - разминка, ОФП,	10.00 – 13.00 - разминка, прогоны	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны	10:00 – 11:30 – 2016 - 2017 г.р.
тренировка	предметная подготовка КОВЕР	KOBEP 1	KOBEP 2	
	3	7 12.00	42.20	11:30 – 13:00 – 2018 и мл. г.р.
	обед в 13:00	обед в 13:00	обед в 13:30	
	Бассейн 13:30	Бассейн 13:30		

17.08 II	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны	15.00 - 18.00 - ОФП, предм.подг. КОВЕР 3	15.00 – 18.00 - ОФП, предметная подготовка КОВЕР 1	15:00 – 16:30 – 2011 – 2013 г.р.
тренировка	KOBEP 2			16:30 - 18:00 - 2014 - 2015 r.p.
	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:10	
18.08		зарядка 9:20 — 9:50	зарядка 9:20 – 9:50	
I	10.00 - 13.00 - разминка, ОФП,	10.00 – 13.00 – разминка,	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны	10:00 – 11:30 – 2018 и мл. г.р.
тренировка	предм.подготовка КОВЕР 1	прогоны КОВЕР 2	KOBEP 3	11:30 — 13:00 — 2016 - 2017 г.р.
	обед в 13:30	обед в 13:30	обед в 13:00	
			Бассейн 13:30	
18.08		15.00 – 18.00 – разминка, ОФП,	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны	15:00 – 16:30 – 2014 – 2015 г.р.
II	выходной	предм.подготовка КОВЕР 1	KOBEP 2	
тренировка				16:30 – 18:00 – 2011 – 2013 г.р.
	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:50	
19.08	зарядка 9:20 – 9:50			
I	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП,	10.00 – 13.00 – разминка, предм.	10.00 – 13.00 – ОФП, предметная	10:00 – 11:30 – 2011 – 2013 г.р.
тренировка	предм. подготовка, КОВЕР 3	подг. КОВЕР 1	подготовка КОВЕР 2	
				11:30 — 13:00 — 2014 — 2015 г.р.
	обед в 13:00	обед в 13:00	обед в 13:30	
	Бассейн 13:30	Бассейн 13:30		
19.08	15.00 – 18.00 – разминка,		15.00 - 18.00 - разминка, ОФП,	15:00 – 16:30 – 2016 - 2017 г.р.
II	прогоны КОВЕР 1	ВЫХОДНОЙ	предм.подг.	
тренировка			KOBEP 2	16:30 – 18:00 – 2018 и мл. г.р.
	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:10	
20.08		зарядка 9:20 – 9:50	зарядка 9:20 – 9:50	
I	10.00 –13.00 - разминка, ОФП,	10.00 - 13.00 – разминка, СФП	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны	МАСТЕР-КЛАСС Капранова
тренировка	предм.подготовка	KOBEP 3	KOBEP 1	O.C.:
Трепировка	KOBEP 2			10:00 - 11:30 - 2014 - 2015 r.p.
				11:30 – 13:00 – 2011 – 2013 г.р.
	обед в 13:30	обед в 13:30	обед в 13:00	
			Бассейн 13:30	
20.08	15.00 - 18.00 – разминка,	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП,	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны	МАСТЕР-КЛАСС Капранова
II	прогоны КОВЕР 1	предм. подготовка КОВЕР 2	KOBEP 3	0.C.:
тренировка				15:00 – 16:30 – 2018 и мл. г.р.
				16:30 – 18:00 – 2016 - 2017 г.р.
L		<u>I</u>	1	Т'

			0.00	
21.08			проход на территорию в 9:00	
			зарядка 9:10 – 9:40	
тренировка	выходной	выходной	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны	
трспировка			KOBEP 1 + 2	
21.08			обед в 13:00	
II			бассейн в 13:30	
			15.00 – 18.00 – разминка, прогоны	
тренировка	выходной	выходной	KOBEP 1 + 2	
22.08	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:10		
22.00 I	зарядка 9:20 – 9:50	зарядка 9:20 – 9:50		
тренировка	10.00 - 13.00 - разминка, ОФП,	10.00 – 13.00 – разминка, предм.		10:00 – 11:30 – 2018 и мл. г.р.
тренировка	предм. подготовка, прогоны	подг. КОВЕР 2	выходной	
	KOBEP 1			11:30 – 13:00 – 2016 - 2017 г.р.
	обед в 13:00	обед в 13:30		
	бассейн в 13:30	бассейн в 13:30		
22.08	15.00 – 18.00 – разминка,	15.00 - 18.00 - разминка, ОФП,		15:00 - 16:30 - 2014 - 2015 r.p.
II	прогоны КОВЕР 1	предмет КОВЕР 2	выходной	
тренировка			выходной	16:30 - 18:00 - 2011 - 2013 r.p.
23.08	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:50	
23.00 I	зарядка 9:20 – 9:50			
Трошировия	10.00 - 13.00 - разминка, ОФП,	10.00 - 13.00 - разминка, ОФП,	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны	10:00 - 11:30 - 2011 - 2013 r.p.
тренировка	предм. подготовка, прогоны	предм. подготовка, прогоны	KOBEP 3	
	KOBEP 1	KOBEP 2		11:30 — 13:00 — 2014 — 2015 г.р.
	обед в 13:00	обед в 13:30	обед в 13:00	
		_	бассейн в 13:30	
23.08	15.00 – 18.00 – разминка, СФП	15.00 - 18.00 - ОФП, предм.подг.	15.00 –18.00 – разминка, ОФП,	15:00 – 16:30 – 2016 - 2017 г.р.
II	KOBEP 3	KOBEP 1	предм. подготовка, прогоны КОВЕР	
тренировка			2	16:30 – 18:00 – 2018 и мл. г.р.
24.08	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:10	
24.00 I		зарядка 9:20 – 9:50	зарядка 9:20 – 9:50	
Thallunabus	10.00 - 13.00 - разминка, ОФП,	10.00 – 13.00 – разминка, СФП	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны	10:00 - 11:30 - 2014 - 2015 Γ.p.
тренировка	предм.подготовка	KOBEP 3	KOBEP 1	
	KOBEP 2			11:30 $-$ 13:00 $-$ 2011 $-$ 2013 Γ .p.

	обед в 13:00	обед в 13:00	обед в 13:30	
	Бассейн 13:30	Бассейн 13:30		
24.08 II тренировка	15.00 - 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2	15.00 – 18.00 – разминка, СФП КОВЕР 3	15:00 – 16:30 – 2018 и мл. г.р. 16:30 – 18:00 – 2016 - 2017 г.р.
	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:50	
	зарядка 9:20 – 9:50	Bei pera busile salia b 7.30	встреча возле зала в 7.30	
25.08 I тренировка	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП, предм. подготовка, КОВЕР 3	10.00 – 13.00 – разминка, предм. подг. КОВЕР 1	10.00 — 13.00 — ОФП, предметная подготовка КОВЕР 2	10:00 – 11:30 – 2016 - 2017 г.р. 11:30 – 13:00 – 2018 и мл. г.р.
	обед в 13:00	обед в 13:30	обед в 13:00	
	3300	3000 2 1000	бассейн в 13:30	
25.08 II тренировка	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	15.00 – 18.00 – прогоны КОВЕР 2	выходной	15:00 - 16:30 - 2011 - 2013 r.p. 16:30 - 18:00 - 2014 - 2015 r.p.
26.00	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:10	встреча возле зала в 9:10	
26.08	встреча возле зала в 9:50	встреча возле зала в 9:10 зарядка 9:20 – 9:50	встреча возле зала в 9:10 зарядка 9:20 – 9:50	
26.08 I тренировка	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка	1		10:00 – 11:30 – 2018 и мл. г.р.
I	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2	зарядка 9:20 — 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, СФП КОВЕР 3	зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	10:00 – 11:30 – 2018 и мл. г.р. 11:30 – 13:00 – 2016 - 20157г.р.
I	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2 обед в 13:00	зарядка 9:20 — 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, СФП КОВЕР 3 обед в 13:45	зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 обед в 14:00	
I	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2	зарядка 9:20 — 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, СФП КОВЕР 3	зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	
І тренировка 26.08 II тренировка	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2 обед в 13:00 бассейн в 13:30 15.00 - 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	зарядка 9:20 — 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, СФП КОВЕР 3 обед в 13:45 бассейн в 13:30 15.00 — 18.00 — разминка, ОФП,	зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 обед в 14:00 бассейн в 14:00 15.00 – 18.00 – разминка, СФП КОВЕР 3	11:30 – 13:00 – 2016 - 20157г.р. 15:00 – 16:30 – 2011 – 2013 г.р.
І тренировка 26.08 ІІ тренировка 27.08	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2 обед в 13:00 бассейн в 13:30 15.00 - 18.00 – разминка,	зарядка 9:20 — 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, СФП КОВЕР 3 обед в 13:45 бассейн в 13:30 15.00 — 18.00 — разминка, ОФП, предм. подготовка КОВЕР 2	зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 обед в 14:00 бассейн в 14:00 15.00 – 18.00 – разминка, СФП	11:30 – 13:00 – 2016 - 20157г.р. 15:00 – 16:30 – 2011 – 2013 г.р.
І тренировка 26.08 II тренировка	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2 обед в 13:00 бассейн в 13:30 15.00 - 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 встреча возле зала в 9:10 зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка	зарядка 9:20 — 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, СФП КОВЕР 3 обед в 13:45 бассейн в 13:30 15.00 — 18.00 — разминка, ОФП, предм. подготовка КОВЕР 2	зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 обед в 14:00 бассейн в 14:00 15.00 – 18.00 – разминка, СФП КОВЕР 3	11:30 – 13:00 – 2016 - 20157г.р. 15:00 – 16:30 – 2011 – 2013 г.р. 16:30 – 18:00 – 2014 – 2015 г.р. 10:00 – 11:30 – 2014 - 2015 г.р.
І тренировка 26.08 ІІ тренировка 27.08 І	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2 обед в 13:00 бассейн в 13:30 15.00 - 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 встреча возле зала в 9:10 зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 3	зарядка 9:20 — 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, СФП КОВЕР 3 обед в 13:45 бассейн в 13:30 15.00 — 18.00 — разминка, ОФП, предм. подготовка КОВЕР 2 встреча возле зала в 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, прогоны КОВЕР 1	зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 обед в 14:00 бассейн в 14:00 15.00 – 18.00 – разминка, СФП КОВЕР 3 встреча возле зала в 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 2	11:30 – 13:00 – 2016 - 20157г.р. 15:00 – 16:30 – 2011 – 2013 г.р. 16:30 – 18:00 – 2014 – 2015 г.р.
І тренировка 26.08 ІІ тренировка 27.08 І	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2 обед в 13:00 бассейн в 13:30 15.00 - 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 встреча возле зала в 9:10 зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка	зарядка 9:20 — 9:50 10.00 — 13.00 — разминка, СФП КОВЕР 3 обед в 13:45 бассейн в 13:30 15.00 — 18.00 — разминка, ОФП, предм. подготовка КОВЕР 2 встреча возле зала в 9:50 10.00 — 13.00 — разминка,	зарядка 9:20 – 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 обед в 14:00 бассейн в 14:00 15.00 – 18.00 – разминка, СФП КОВЕР 3 встреча возле зала в 9:50 10.00 – 13.00 – разминка, прогоны	11:30 – 13:00 – 2016 - 20157г.р. 15:00 – 16:30 – 2011 – 2013 г.р. 16:30 – 18:00 – 2014 – 2015 г.р. 10:00 – 11:30 – 2014 - 2015 г.р.

27.08	15.00 - 18.00 – разминка,	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП,	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны	15:00 – 16:30 – 2011 – 2013 г.р.
II	прогоны КОВЕР 2	предм.подготовка КОВЕР 3	KOBEP 1	16:30 - 18:00 - 2016 - 2017 r.p.
тренировка				10.30 – 10.00 – 2010 – 2017 1.p.
28.08	встреча возле зала в 9:20	встреча возле зала в 9:20	встреча возле зала в 9:20	
I	09.30 – 10.30 – разминка,	09.30 – 10.30 – разминка, КОВЕР	09.30 – 10.30 – разминка, КОВЕР 3	
тренировка	KOBEP 1	2		
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ 10.30 – 13.30			
	ОБЕД 13.30			