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.**
15.08 I тренировка	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:50**	
	зарядка 9:20 – 9:50			
	10:00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 1	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 2	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 3	10:00 – 11:30 – **2011 – 2013 г.р.** 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**		
15.08 II тренировка	15.00 - 18.00 – разминка, СФП КОВЕР 3	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП, предм. подготовка КОВЕР 1	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП, предм. подготовка прогоны КОВЕР 2	15:00 – 16:30 – **2016 - 2017 г.р.** 16:30 – 18:00 – **2018 и мл. г.р.**
16.08 I тренировка	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:10**	
		зарядка 9:20 – 9:50	**зарядка 9:20 – 9:50**	
	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП, предм. подготовка, прогоны КОВЕР 2	10.00 – 13.00 – разминка, предм. подг. КОВЕР 3	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП, предм.подготовка прогоны КОВЕР 1	10:00 – 11:30 – **2014 – 2015 г.р.** 11:30 – 13:00 – **2011 – 2013 г.р.**
	обед в 13:30	**обед в 13:30**	**обед в 13:00**	
			Бассейн 13:30	
16.08 II тренировка	15.00 – 18.00 - разминка, прогоны КОВЕР 1	15.00 – 18.00 - разминка, предм. подг., прогоны КОВЕР 2	15.00 – 18.00 – ОФП, предм.подг. КОВЕР 3	15:00 – 16:30 – **2018 и мл. г.р.** 16:30 – 18:00 – **2016 - 2017 г.р.**
17.08 I тренировка	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:50**	
	зарядка 9:20 – 9:50			
	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП, предметная подготовка КОВЕР 3	10.00 – 13.00 - разминка, прогоны КОВЕР 1	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны 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 13:00**	**обед в 13:30**	
	Бассейн 13:30	**Бассейн 13:30**		

17.08 **II** **тренировка**	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 2	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.** 16:30 – 18:00 – **2014 – 2015 г.р.**
18.08 **I** **тренировка**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:10**	
		зарядка 9:20 – 9:50	**зарядка 9:20 – 9:50**	
	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 1	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 2	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 3	10:00 – 11:30 – **2018 и мл. г.р.** 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 **II** **тренировка**	ВЫХОДНОЙ	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 1	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 2	15:00 – 16:30 – **2014 – 2015 г.р.** 16:30 – 18:00 – **2011 – 2013 г.р.**
19.08 **I** **тренировка**	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:50**	
	зарядка 9:20 – 9:50			
	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 – **2011 – 2013 г.р.** 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 **II** **тренировка**	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	ВЫХОДНОЙ	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП, предм.подг. КОВЕР 2	15:00 – 16:30 – **2016 - 2017 г.р.** 16:30 – 18:00 – **2018 и мл. г.р.**
20.08 **I** **тренировка**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:10**	
		зарядка 9:20 – 9:50	**зарядка 9:20 – 9:50**	
	10.00 –13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2	10.00 – 13.00 – разминка, СФП КОВЕР 3	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	**МАСТЕР-КЛАСС Капранова О.С.:** 10:00 – 11:30 – **2014 – 2015 г.р.** 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 **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, прогоны КОВЕР 3	**МАСТЕР-КЛАСС Капранова О.С.:** 15:00 – 16:30 – **2018 и мл. г.р.** 16:30 – 18:00 – **2016 - 2017 г.р.**

21.08 I тренировка	**ВЫХОДНОЙ**	**ВЫХОДНОЙ**	**проход на территорию в 9:00**	
			зарядка 9:10 – 9:40	
			10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 + 2	
21.08 II тренировка			**обед в 13:00**	
			бассейн в 13:30	
	ВЫХОДНОЙ	**ВЫХОДНОЙ**	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1 + 2	
22.08 I тренировка	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:10**		
	зарядка 9:20 – 9:50	**зарядка 9:20 – 9:50**		
	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП, предм. подготовка, прогоны КОВЕР 1	10.00 – 13.00 – разминка, предм. подг. КОВЕР 2	**ВЫХОДНОЙ**	10:00 – 11:30 – **2018 и мл. г.р.** 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 II тренировка	15.00 – 18.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	15.00 – 18.00 – разминка, ОФП, предмет КОВЕР 2	**ВЫХОДНОЙ**	15:00 – 16:30 – **2014 – 2015 г.р.** 16:30 – 18:00 – **2011 – 2013 г.р.**
23.08 I тренировка	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:50**	
	зарядка 9:20 – 9:50			
	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП, предм. подготовка, прогоны КОВЕР 1	10.00 – 13.00 – разминка, ОФП, предм. подготовка, прогоны КОВЕР 2	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 3	10:00 – 11:30 – **2011 – 2013 г.р.** 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 II тренировка	15.00 – 18.00 – разминка, СФП КОВЕР 3	15.00 - 18.00 - ОФП, предм.подг. КОВЕР 1	15.00 –18.00 – разминка, ОФП, предм. подготовка, прогоны КОВЕР 2	15:00 – 16:30 – **2016 - 2017 г.р.** 16:30 – 18:00 – **2018 и мл. г.р.**
24.08 I тренировка	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:10**	
		зарядка 9:20 – 9:50	**зарядка 9:20 – 9:50**	
	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2	10.00 – 13.00 – разминка, СФП КОВЕР 3	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	10:00 – 11:30 – **2014 – 2015 г.р.** 11:30 – 13:00 – **2011 – 2013 г.р.**

	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.**
25.08 **I** **тренировка**	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:50**	
	зарядка 9:20 – 9:50			
	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**	
			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 г.р.** 16:30 – 18:00 – **2014 – 2015 г.р.**
26.08 **I** **тренировка**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:10**	
		зарядка 9:20 – 9:50	**зарядка 9:20 – 9:50**	
	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 2	10.00 – 13.00 – разминка, СФП КОВЕР 3	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	10:00 – 11:30 – **2018 и мл. г.р.** 11:30 – 13:00 – **2016 - 20157г.р.**
	обед в 13:00	**обед в 13:45**	**обед в 14:00**	
	бассейн в 13:30	**бассейн в 13:30**	**бассейн в 14:00**	
26.08 **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 – **2011 – 2013 г.р.** 16:30 – 18:00 – **2014 – 2015 г.р.**
27.08 **I** **тренировка**	**встреча возле зала в 9:10**	**встреча возле зала в 9:50**	**встреча возле зала в 9:50**	
	зарядка 9:20 – 9:50			
	10.00 – 13.00 - разминка, ОФП, предм.подготовка КОВЕР 3	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 1	10.00 – 13.00 – разминка, прогоны КОВЕР 2	10:00 – 11:30 – **2014 - 2015 г.р.** 11:30 – 13:00 – **2018 и мл. г.р.**
	обед в 13:00	**обед в 13:30**	**обед в 13:00**	
			бассейн в 13:30	

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