

Расписание тренировок на тренировочном сборе «Школа Ольги Капрановой» в пансионате «Березовая роща» с 16 по 29 августа 2025 года:

	Группа 1 тренер Юсупова Э.Н.	Группа 2 тренер Мелкина Т.Н., Белова М.В.	Группа 2 тренеры Глотова М.И., Карпова И.Н.	Группа 4 тренеры Шелякина Д.А., Палжина Д.И.
16.08	16.30 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 16.00 – хореография 16.00 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 16.00 – тренировка в зале 16.00 – 17.30 – хореография
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин
17.08 I тренировка	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак
	08.30 – 10.00 - хореография 10.00 - 11.30 – тренировка в зале	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 - 10.00 – тренировка в зале 10.00 – 11.30 - хореография	10.30 – 11.30 - зарядка на улице
		11.30 – 14.30 - тренировка в зале		11.30 – 14.30 - тренировка в зале
	11.30 – 12.30 - зарядка на улице		11.30 – 12.30 - зарядка на улице	
	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед
17.08 II тренировка	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – хореография 18.00 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография
	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин
18.08 I тренировка	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак
	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 – 10.00 - хореография 10.00 - 11.30 – тренировка в зале	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 - 10.00 – тренировка в зале 10.00 – 11.30 - хореография
	11.30 – 14.30 - тренировка в зале		11.30 – 14.30 - тренировка в зале	
		11.30 – 12.30 - зарядка на улице		11.30 – 12.30 - зарядка на улице
	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед
18.08 II тренировка	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – хореография 18.00 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 17.30 – тренировка в зале
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин
19.08 I тренировка	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак
	08.30 - 10.00 – тренировка в зале 10.00 – 11.30 - хореография	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 – 10.00 – хореография 10.00 - 11.30 – мастер-класс с Капрановой О.С.	10.30 – 11.30 - зарядка на улице
		11.30 – 13.00 - мастер-класс с Капрановой О.С.		11.30 – 13.00 - тренировка в зале
	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	13.00 – 14.30 - тренировка в зале	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	
	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед
19.08 II тренировка	14.30 – 16.00 - мастер-класс с Капрановой О.С. 16.00 - 17.30 - тренировка в зале	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – хореография 18.00 – 19.15 – мастер-класс с Капрановой О.С.
	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин
20.08	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак

I тренировка	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 - 10.00 – тренировка в зале	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 – 10.00 – хореография
	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	10.00 – 11.30 - хореография	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	10.00 - 11.30 – тренировка в зале
		11.30 – 12.30 - зарядка на улице		11.30 – 12.30 - зарядка на улице
	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед
20.08 II тренировка	ВЫХОДНОЙ	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография	14.30 – 17.30 – тренировка в зале
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин
21.08 I тренировка	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак
	08.30 – 10.00 – хореография 10.00 - 11.30 – тренировка в зале	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 - 10.00 – тренировка в зале 10.00 – 11.30 - хореография	10.30 – 11.30 - зарядка на улице
	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	11.30 – 14.30 - тренировка в зале
	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед
21.08 II тренировка	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	ВЫХОДНОЙ	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография
	18.00 - ужин		18.00 - ужин	19.15 - ужин
22.08 I тренировка	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак
	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 – 10.00 – хореография 10.00 - 11.30 – тренировка в зале	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 - 10.00 – тренировка в зале 10.00 – 11.30 - хореография
	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	11.30 – 12.30 - зарядка на улице
	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед
22.08 II тренировка	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – хореография 18.00 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 17.30 – тренировка в зале
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин
23.08 I тренировка	9.15 - завтрак	09.15 - завтрак	9.15 - завтрак	09.15 - завтрак
	ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ 13.20 - обед	10.00 - 13.00 – тренировка в зале	ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ 13.20 - обед	10.00 - 13.00 – тренировка в зале
		13.20 - обед		13.20 - обед
23.08 II тренировка		16.00 – 19.00 – тренировка в зале		16.00 – 19.00 – тренировка в зале
	18.00 - ужин	19.00 - ужин	18.00 - ужин	19.00 - ужин
24.08 I тренировка	09.15 - завтрак	9.15 - завтрак	09.15 - завтрак	9.15 - завтрак
	10.00 - 11.30 – тренировка в зале 11.30 – 13.00 - хореография	ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ 13.20 - обед	10.00 - 11.30 – хореография 11.30 – 13.00 - тренировка в зале	ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ 13.20 - обед
	13.20 - обед		13.20 - обед	

24.08 II тренировка	16.00 – 19.00 – тренировка в зале		16.00 – 19.00 – тренировка в зале	
	19.00 - ужин	18.00 - ужин	19.00 - ужин	18.00 - ужин
25.08 I тренировка	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак
	08.30 - 10.00 – тренировка в зале 10.00 – 11.30 - хореография	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 – 10.00 – хореография 10.00 - 11.30 – тренировка в зале	10.30 – 11.30 - зарядка на улице
		11.30 – 14.30 - тренировка в зале		11.30 – 14.30 - тренировка в зале
	11.30 – 12.30 - зарядка на улице		11.30 – 12.30 - зарядка на улице	
	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед
25.08 II тренировка	14.30 – 17.30 - тренировка в зале	16.30 – 18.00 – хореография 18.00 – 19.15 – тренировка в зале	ВЫХОДНОЙ	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография
	18.00 - ужин	19.15 - ужин		18.00 - ужин
26.08 I тренировка	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак
	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 - 10.00 – тренировка в зале	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 – 10.00 – хореография
	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	10.00 – 11.30 - хореография	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	10.00 - 11.30 – тренировка в зале
11.30 – 12.30 - зарядка на улице		11.30 – 12.30 - зарядка на улице		
	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед
26.08 II тренировка	16.30 – 18.00 – хореография 18.00 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография	ВЫХОДНОЙ
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин	
27.08 I тренировка	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак
	08.30 – 10.00 – хореография 10.00 - 11.30 – тренировка в зале	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 - 10.00 – тренировка в зале 10.00 – 11.30 - хореография	10.30 – 11.30 - зарядка на улице
		11.30 – 14.30 - тренировка в зале		11.30 – 14.30 - тренировка в зале
	11.30 – 12.30 - зарядка на улице		11.30 – 12.30 - зарядка на улице	
	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед
27.08 II тренировка	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – хореография 18.00 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография
	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин
28.08 I тренировка	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак	09.15 - завтрак	08.15 - завтрак
	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 – 10.00 – хореография	10.30 – 11.30 - зарядка на улице	08.30 - 10.00 – тренировка в зале
		10.00 - 11.30 – тренировка в зале	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	10.00 – 11.30 - хореография
11.30 – 14.30 - тренировка в зале	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	11.30 – 12.30 - зарядка на улице		
	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед
28.08 II тренировка	16.30 – 18.00 – тренировка в зале 18.00 – 19.15 – хореография	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 18.00 – хореография 18.00 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 17.30 - тренировка в зале
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин

29.08 I тренировка	08.15 - завтрак	08.15 - завтрак	08.15 - завтрак	08.15 - завтрак
	08.30 – 09.30 – разминка 09.30 – 13.00 – ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ			
	13.30 - обед			

БАССЕЙН ЕЖЕДНЕВНО с 20.00 до 21.00