

Расписание тренировок на тренировочном сборе Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой» в Сочи с 15 по 28.06.2023 года:

	Группа 1 (Юсупова Э.Н.)	Группа 2 (Мелкина Т.Н., Мельникова С.А.)	Группа 3 (Дьяченко В.А.)
16.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2009-2012 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, СФП) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, ОФП) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)
17.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2009-2012 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, отработка программ)
18.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2009-2012 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, предметная подготовка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, отработка элементов)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, СФП) 15:00 – 18:00 – тренировка (отработка элементов, предметная подготовка)
19.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2009-2012 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)
20.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2009-2012 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)
21.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р.		

	15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2009-2012 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)
22.06	ВЫХОДНОЙ		
23.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2009-2012 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 15:00 – 18:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)
24.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2009-2012 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)
25.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2009-2012 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)
26.06	8:00 – 09:30 – хореография и урок танцев 2013 – 2015 г.р. 15:00 – 16:30 – хореография и урок танцев 2016 – 2018 г.р. 16:30 – 18:00 - хореография и урок танцев 2009-2012 г.р.		
	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:00 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 15:00 – 18:00 – тренировка (СФП, отработка программ)
27.06	8:00 – 09:30 – эстафеты		
	15:00 – 16:00 – разминка, подготовка к концерту	15:00 – 16:00 – разминка, подготовка к концерту	15:00 – 16:00 – разминка, подготовка к концерту
	16:00 – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ		