

Расписание тренировок на тренировочном сборе Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой» в Сочи с 15 по 25.06.2025 года:

	Группа 1 (Дьяченко В.А., Голубь А.С.)	Группа 2 (Мелкина Т.Н.)	Группа 3 (Лазарева Е.С.)	дополнительно
16.06	8:00 – 8:30 – зарядка на улице 8:30 – 09:30 – хореография и урок танцев 2010 -2014 г.р. 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2015 – 2017 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р.			Голубь А.С. – Рахманова Арина, постановка булав Глотова М.И. – Гришина Мирослава Мелкина Т.Н. – Смирнова Алиса Лазарева Е.С. – Буцкович Катарина Голубь А.С. – Стародубова Екатерина
	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, СФП) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, ОФП) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	
17.06	8:00 – 8:30 – зарядка на улице 8:30 – 09:30 – хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р. 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2010-2014 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2015 – 2017 г.р.			Дьяченко В.А. – Антонова Виктория Мелкина Т.Н. – Баженова Алиса Капранова О.С. – Шевелева Александра Капранова О.С. – Добронравова Екатерина Глотова М.И. – Буцкович Катарина Голубь А.С. – Стародубова Екатерина
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, отработка программ)	
18.06	8:00 – 8:30 – зарядка на улице 8:30 – 09:30 – хореография и урок танцев 2015 – 2017 г.р. 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р. 17:30 – 19:00 - хореография и урок танцев 2010-2014 г.р.			Голубь А.С. – Рахманова Арина Мелкина Т.Н. – Смирнова Алиса Капранова О.С. – Добронравова Екатерина Лазарева Е.С. – Буцкович Катарина Голубь А.С. – Стародубова Екатерина Мелкина Т.Н. – Ибрагимова Азалия
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, отработка элементов)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, СФП) 16:00 – 19:00 – тренировка (отработка элементов, предметная подготовка)	
19.06	8:00 – 8:30 – зарядка на улице 8:30 – 09:30 – хореография и урок танцев 2010-2014 г.р.			Голубь А.С. – Рахманова Арина

	16:00 – 17:00 – хореография и урок танцев 2015 – 2017 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р.			Мелкина Т.Н. – Баженова Алиса Глотова М.И. – Гришина Мирослава Капранова О.С. – Добронравова Екатерина Глотова М.И. – Буцкович Катарина Голубь А.С. – Стародубова Екатерина
	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	
20.06	ВЫХОДНОЙ			
21.06	8:00 – 8:30 – зарядка на улице 8:30 – 09:30 – хореография и урок танцев 2010-2014 г.р. 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2015 – 2017 г.р. 17:30 – 19:00 - хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р.			Голубь А.С. – Рахманова Арина Голубь А.С. – Гришина Мирослава Мелкина Т.Н. – Баженова Алиса Мелкина Т.Н. – Смирнова Алиса Капранова О.С. – Добронравова Екатерина Голубь А.С. – Стародубова Екатерина
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	
22.06	8:00 – 8:30 – зарядка на улице 8:30 – 09:30 – хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р. 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2010-2014 г.р. 17:30 – 19:00 - хореография и урок танцев 2015 – 2017 г.р.			Дьяченко В.А. – Антонова Виктория Мелкина Т.Н. – Смирнова Алиса Капранова О.С. – Шевелева Александра Голубь А.С. – Стародубова Екатерина Мелкина Т.Н. – Ибрагимовна Азалия
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	
23.06	8:00 – 8:30 – зарядка на улице 8:30 – 09:30 – хореография и урок танцев 2015 – 2017 г.р. 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р. 17:30 – 19:00 - хореография и урок танцев 2010-2014 г.р.			Голубь А.С. – Рахманова Арина Голубь А.С. – Гришина Мирослава Мелкина Т.Н. – Баженова Алиса Голубь А.С. –
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП,	

	16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	(ОФП, предметная подготовка)	предметная подготовка)	Стародубова Екатерина Мелкина Т.Н. – Ибрагимова Азалия
24.06	8:00 – 09:30 – эстафеты			
	16:00 – 17:00 – разминка, подготовка к концерту	16:00 – 17:00 – разминка, подготовка к концерту	16:00 – 17:00 – разминка, подготовка к концерту	Мелкина Т.Н. – Смирнова Алиса Голубь А.С. – Стародубова Екатерина Мелкина Т.Н. – Ибрагимова Азалия
	17:00 – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ			