

Расписание тренировок на тренировочном сборе Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой» в Сочи с 25.06 по 05.07.2025 года:

	Группа 1 (Суханова С.В.)	Группа 2 (Савова А.И.)	Группа 3 (Котова А.А.)	дополнительно
26.06	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.			
	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)	
27.06	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.			Котова А.А. – Антонова Виктория
	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)	
28.06	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.			Савова А.И. – Швабауэр Ксения и Анастасия
	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)	
29.06	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.			Котова А.А. – Денисова Владислава - постановка
	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)	

30.06	ВЫХОДНОЙ			
01.07	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.			Котова А.А. – Антонова Виктория
	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)	
02.07	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.			Савова А.И. – Швабауэр Ксения и Анастасия
	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)	
03.07	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.			
	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)	
04.07	8:00 – 8:30 – зарядка на улице 8:30 – 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	
17:00 – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ				