**Летний учебно-тренировочный сбор**

 **г. Рыбинск**

 **с 11 августа по 21 августа 2016г.**

ПРОГРАММА

*11 августа*

Утро - приезд участников, тренеров, представителей

13.30ч. – обед

18.20ч. Организационное собрание, вольная тренировка

*12 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – тренировка «Совершенствование техники в стойке»

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – тренировка «Совершенствование техники в партере»

20.00 – ужин

*13 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – кросс, ОФП + СФП, бассейн

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – тренировка «Совершенствование техники и тактики»

20.00 – ужин

*14 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – тренировка «Совершенствование техники и тактики»

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – тренировка «Учебные схватки по заданию»

20.00 – ужин

*15 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – кросс, ОФП + СФП, бассейн

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – тренировка «Совершенствование техники и тактики»

20.00 – ужин

*16 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – тренировка «Совершенствование техники и тактики»

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – тренировка «Учебные схватки по заданию»

20.00 – ужин

*17 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – кросс, ОФП + СФП, бассейн

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – тренировка «Совершенствование техники и тактики»

20.00 – ужин

*18 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – учебно-тренировочные схватки

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – тренировочные схватки

20.00 – ужин

*19 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – кросс, ОФП + СФП, бассейн

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – тренировка «Совершенствование техники и тактики»

20.00 – ужин

*20 августа*

7.30 – 08.15ч. – зарядка

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – тренировка «Совершенствование техники и тактики»

13.30ч. – обед

14.30 – 16.00ч. – теоретические занятия

18.20ч. – «Совершенствование техники и тактики»

20.00 – ужин

*21 августа*

09.00ч. – завтрак

11.00 – 13.00ч. – подведение итогов сбора, вольная тренировка

13.30ч. – обед

15.00 – бассейн