«Утверждаю»
Директор ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
/А.М. Сайгафаров

Расписание
тренировочного мероприятия по фехтованию на шпагах
Даты проведения: с 30.05 – 13.06.2021 года
Место проведения: Клуб активного отдыха «Звездный»
(Павловское водохранилище)

30.05.2021 г. – ДЕНЬ ПРИЕЗДА

31.05.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Координационная лестница.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Кросс.
19.30-20.00	Ужин.

01.06.2021

8:00-9:00	Зарядка.
9:00-9:30	Завтрак.
11:00-13:00	Тренировка. Подвижные игры.
13:30-14:00	Обед.
17:00-19:00	Тренировка. Передвижение в парах.
19:30-20:00	Ужин.

02.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Упражнения на растяжку.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Подвижные игры.
19.30-20.00	Ужин.

03.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Круговая.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Координационная лестница.
19.30-20.00	Ужин.

04.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Дорожка силовая.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Кросс.
19.30-20.00	Ужин.

05.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Круговая тренировка.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Прогулка.
19.30-20.00	Ужин.

06.06.2021

8.30-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Восстановительные мероприятия.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Восстановительные мероприятия.
19.30-20.00	Ужин.

07.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Кросс.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Подвижные игры.
19.30-20.00	Ужин.

08.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Координационная лестница.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Передвижение в парах.
19.30-20.00	Ужин.

09.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Круговая тренировка.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Растяжка
19.30-20.00	Ужин.

10.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Подвижные игры.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Кросс.
19.30-20.00	Ужин.

11.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Координационная лестница.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Силовая дорожка.
19.30-20.00	Ужин.

12.06.2021

8.00-9.00	Зарядка.
9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Тренировка. Подвижные игры.
14.00-14.30	Обед.
17.00-19.00	Тренировка. Кросс.
19.30-20.00	Ужин.

13.06.2021

9.00-9.30	Завтрак.
11.00-13.00	Отъезд.

Список

ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ

на прохождение летних оздоровительных сборов сезон 2021 г.

Место: клуб активного отдыха «Звездный» (Павловское водохранилище)

Сроки: с 30.05.2021 по 13.06.2021

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Организация	Тренер
1.	Валитов Дарис Анварович	02.05.2004	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
2.	Ануфриев Павел Иванович	24.06.2005	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
3.	Зуфаров Искандер Артурович	30.06.2005	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
4.	Лагутев Павел Алеесеевич	07.11.2005	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М.
5.	Петров Сергей Александрович	21.07.2005	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
6.	Петров Захар Александрович	28.06.2007	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
7.	Васильев Илья Алексеевич	01.03.2006	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
8.	Урбасов Арсен Саматович	16.03.2006	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М.
9.	Байков Данил Александрович	30.05.2005	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
10.	Харасов Артур Уралович	28.06.2005	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
11.	Махмутов Тимур Ильдарович	07.05.2005	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
12.	Рамазанов Ильмир Мурадымович	13.07.2004	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М.
13.	Павлов Антон Николаевич	14.09.2007	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
14.	Абдуллин Кирилл Ильдарович	31.07.2004	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
15.	Лукашев Матвей Сергеевич	15.03.2004	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
16.	Кагиров Ильгам Рустемович	28.04.2004	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М.
17.	Кужин Тимур Уралович	22.04.2005	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
18.	Махмутов Арсений Тимурович	26.11.2006	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
19.	Кодряну Кирилл Михайлович	25.12.2007	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М
20.	Илимбаев Денис Робертович	06.03.2006	ГБУ СШОР по спортивной борьбе РБ	Ахмедзянов Д.М.
21.	Ахмедзянов Дамир Марсович	09.07.1986		
22.	Бикбаев Владимир Изубаевич	30.06.1981		