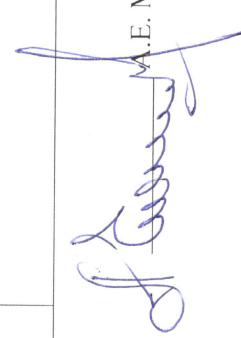


Понедельник 16 января	Вторник 17 января	Среда 18 января	Четверг 19 января	Пятница 20 января	Суббота 21 января	Воскресенье 22 января
УТРО 10-30 Индивидуальная работа	УТРО 10-30 Индивидуальная работа (ОФП или СФП)	УТРО 11-00 Аэробная работа 35-45 мин Растяжка 10 мин	УТРО 10-30 Индивидуальная работа (ОФП или СФП)	УТРО 10-30 Индивидуальная работа (ОФП или СФП)	УТРО 11-00 Аэробная работа 35-45 мин Растяжка 10 мин	Активный отдых
ВЕЧЕР 17-30 1. Разминка 20 мин (комплексная) 2. Рандори лежа 1*5 мин 3. Учиноми 5 мин 4. Скоростное набрасывание 5*5 р (отдых 20 сек) 5. Рандори в стойке 3 мин 6. Техника в стойке 30 мин 7. Рандори в стойке 5 мин 8. Заминка+растяжка 10 мин	ВЕЧЕР 17-30 1. Разминка 20 мин (комплексная) 2. Рандори лежа 2*3 мин 3. Учиноми 7 мин (проходкой) 4. Рандори в стойке 8*3 мин (Для ВТ г. Уфа кол-во схваток по усмотрению личного тренера) 5. Заминка+растяжка	ВЕЧЕР Восстановительные мероприятия (сауна, массаж)	ВЕЧЕР 17-30 1. Разминка 20 мин (комплексная) 2. Рандори лежа 4*5 мин 3. Техника лежа+переходы 20 мин 4. Рандори в стойке 5 мин 5. Техника в стойке 20 мин 6. Рандори в стойке 5 мин 7. Заминка+растяжка 10 мин (У ВТ г. Уфа Пуш-Пуш-отъезд)	ВЕЧЕР 17-30 1. Разминка 15 мин (индивидуальная) 2. Рандори лежа 2*3 мин Учиноми 3 мин Учиноми 3 мин движении 3 мин (в секторе) 3. Рандори в стойке 5*6 мин 4. Заминка+растяжка 10 мин	ВЕЧЕР Восстановительные мероприятия (сауна, массаж)	

Заместитель директора по УСР  В.А. Тутик Главный тренер

 А.Е. Миллер