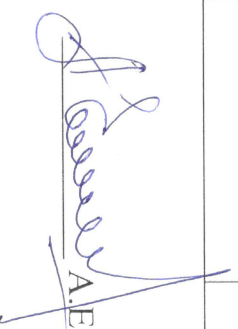


Понедельник 27 февраля	Вторник 28 февраля	Среда 01 марта	Четверт 02 марта	Пятница 03 марта	Суббота 04 марта	Воскресенье 05 марта
Утро 11.00 Разминка Комплексная 15мин Рандори лежа 4*4мин(переход 30сек) У чикоми на месте 3мин+в движении 3мин Рандори в стойке 4*4мин Заминка+Растяжка 10мин	Утро 11.00 Разминка Комплексная 15мин Рандори лёжа 2*3мин(переход 30сек) У чикоми 10мин(по схеме) Рандори в стойке 4*5мин Заминка+Растяжка	Утро 11.00 120серий или Аэробная работа 40мин+офп/сфп Индивидуально	Утро 11.00 Разминка Комплексная 15мин У чикоми "проходкой" 7мин+1бросок Рандори Смешанные 4*6мин(акцент на "партер") Заминка+Растяжка 10мин	Утро 11.00 Разминка Комплексная 15мин Рандори лежа 2*3мин У чикоми 5мин Техника в стойке 40мин(с 4 разными партнёрами) Заминка+Растяжка 10мин	Утро 11.00 Аэробная работа 30мин+офп/сфп Индивидуально	Активный отдых
Вечер 17.30 Разминка Комплексная 15мин У чикоми "проходкой" 7мин Рандори лёжа 2*3мин Рандори в стойке 7*3мин	Вечер 17.30 Разминка Комплексная 15мин Рандори лежа 1*5мин У чикоми на месте 3мин+в движении 3мин+Захваты 3мин Рандори в стойке 4*6мин(3мин+3мин со сменой партнера) Заминка+Растяжка 10мин	Вечер Сауна	Вечер 17.30 Разминка Комплексная 15мин Рандори Смешанные 4*6мин(акцент на "стойку") Заминка+Растяжка 10мин	Вечер 17.30 Разминка Комплексная 15мин У чикоми "проходкой" 7мин Рандори в стойке 5*5мин Заминка+Растяжка 10мин	Вечер Сауна	

Главный тренер


А.Е. Миллер