

План тренировочного мероприятия сборной команды Челябинской области по дзюдо

(мужчины, женщины, юниоры и юниорки до 23 лет) по подготовке к чемпионату России по дзюдо (2 этап)

в период с 29 июня по 09 июля 2016 г.

		Среда 29 июня	Четверг 30 июня	Пятница 01 июля	Суббота 02 июля	Воскресенье 03 июля
			УТРО 10-30 ТАТАМИ	УТРО 10-30 Аэробная работа	УТРО 10-30 ТАТАМИ	УТРО 10-30 ТАТАМИ
		ВЕЧЕР 16-30	ВЕЧЕР 16-30		ВЕЧЕР 16-30	ВЕЧЕР 16-30
		Круговые	Круговые		Круговые	Круговые
Понедельник 04 июля	Вторник 05 июля	Среда 06 июля	Четверг 07 июля	Пятница 08 июля	Суббота 09 июля	
	УТРО 10-30 ТАТАМИ	УТРО 10-30 ТАТАМИ	УТРО 10-30 Аэробная работа	УТРО 10-30 ТАТАМИ	УТРО 10-30 ТАТАМИ	
Активный отдых	ВЕЧЕР 17-30	ВЕЧЕР 17-30		ВЕЧЕР 17-30	ВЕЧЕР 17-30	
	Круговые	Круговые		Круговые	Круговые	

Заместитель директора по УСР

В.А. Тутик

Старший тренер

И.В. Першин

