

**План учебно-тренировочного мероприятия сборной команды Челябинской области (юноши и девушки до 18 лет)
по подготовке к первенству области среди юношей и девушек 2000-2002г.р. в период с 01 по 14 августа 2016г.**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
01.08.	02.08	03.08	04.08	05.08	06.08	07.08
09-00	09-00	09-00	09-00	09-00	09-00	09-00
1. Работа на ковре	1. Скоростная работа	1. Работа на ковре	1. Скоростная работа	1. Работа на ковре	1. Игровая	Активный отдых
15-00	15-00	15-00	15-00	15-00	15-00	15-00
1. Работа на ковре	1. Работа на ковре	1. 100 серий	1. Работа на ковре	1. Работа на ковре	Активный отдых	Активный отдых
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
08.08	09.08	10.08	11.08	12.08	13.08	14.08
09-00	09-00	09-00	09-00	09-00	09-00	09-00
1. 100 серий	1. Скоростная работа	1. Работа на ковре	1. Скоростная работа	1. Работа на ковре	1. 100 серий	Активный отдых
15-00	15-00	15-00	15-00	15-00	15-00	15-00
1. Работа на ковре	Активный отдых	1. Игровая	Активный отдых	1. Работа на ковре	Активный отдых	Активный отдых

Заместитель по УСР В.А. Туттик

Старший тренер С.В. Лепихин

