

ПН 04.07	ВТ 05.07	СР 06.07	ЧТ 30.06	ПТ 01.07	СБ 02.07	ВС 03.07
09-00	09-00	09-00				
1. Разминка 2. Акробатика 3. Упражнения на координацию 4. Учиноми 10 мин. 5. Отработка своей техники 20 мин. 6. Борьба в стойке 2*5 (50%) 7. Упражнение на растягивания	1. Разминка 2. Акробатика 3. Упражнения на координацию 4. Учиноми 10 мин. 5. Скоростная работа 6. Упражнение на растягивания	1. Разминка 2. Акробатика 3. Упражнения на координацию 4. 100 серий 5. Упражнение на растягивания				

Заместитель директора по УСР В.А. Тутик

Старший тренер С.В. Лепихин

