План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ/ВСМ, ст. тренер Петров И.П., тренеры Имайкин К.А., Смирнов А.Г.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
08.30	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Выходной
09.00-13.00	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	
0:15	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	
0.40	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	
0.40	Комплекс СФП	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	Комплекс СФП	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	Комплекс СФП	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	
	бой с тенью (ноги)	бой с тенью (ноги)	Бой с тенью (руки/ноги)	бой с тенью (руки/другая стойка)	бой с тенью (ноги/другая стойка)	бой с тенью Бой с тенью (руки/ноги/другая стойка)	
0:25	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	
	Комплекс упражнений на растяжку	Комплекс упражнений на растяжку	Комплекс упражнений на растяжку	Комплекс упражнений на растяжку	Комплекс упражнений на растяжку	Комплекс упражнений на растяжку	
0:30	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
19.00-21.00	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	**Теория-просмотр видео материала с соревнований и анализ (индивидуально)**	Комплекс упражнений на растяжку	**Теория-просмотр видео материала с соревнований и анализ (индивидуально)**	Комплекс СФП	**Теория-просмотр видео материала с соревнований и анализ (индивидуально)**	
		Изучение изменений всероссийского и международных правил кикбоксинга		Изучение изменений всероссийского и международных правил кикбоксинга		Изучение изменений всероссийского и международных правил кикбоксинга	
21.30	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	