

План работы отделения фехтования групп НП Бармин В.Ю., Дробышев А.В., Зубков К.А., Кононова Н.В., Филиппова М.П., Чуркина Н.А., Капитанова К.А., Руденков И.Б., Горский М.М., Ефимов К.В., Игнашев А.М., Ковалерова Е.В., Страшкин А.Ф.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья спортсменов	ВЫХОДНОЙ
9.00-9.30	<a href="#">Зарядка</a>	<a href="#">Зарядка</a>	<a href="#">Зарядка</a>	<a href="#">Зарядка</a>	<a href="#">Зарядка</a>	<a href="#">Зарядка</a>	
16.00-16.20	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	
16.20-16.40	<a href="#">Комплекс СФП</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Комплекс СФП</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Комплекс СФП</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	
16.40-17.20	<a href="#">Передвижения</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Передвижения</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Передвижения</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	
17.20-17.40	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, сгиб)</a>	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, сгиб)</a>	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, сгиб)</a>	<a href="#">Заминка (растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, сгиб)</a>	<a href="#">Заминка (растяжка)</a>	
19.15-20.00	<a href="#">Теория: Фехтование на саблях</a> <a href="#">Характеристика фехтования на саблях</a>	<a href="#">Теория: Удары. Уколы</a>	<a href="#">Теория Чемпионы ОИ+тест</a> <a href="#">выписать всех Чемпионов ОИ по фехтованию</a>	<a href="#">Теория: Подготавливающие действия</a>	<a href="#">Теория: Тактическая подготовка</a>	<a href="#">Теория: Фехтование в новое время</a>	
20.00-21.00	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	