План работы отделения фехтования(сабля) групп ССМ-ВСМ Ковалерова Е.В., Пантелеев А.Ю., Трошин А.А.

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	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	
10.30-11.00	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
11.00-12.00	Комплекс СФП	Комплекс ОФП	Комплекс СФП	Комплекс ОФП	Комплекс СФП	Комплекс ОФП	
12.00-12.30	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	
16.00-16.20	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
16.20-16.40	Комплекс СФП с мячем	Комплекс СФП+статика	Комплекс СФП с мячем	Комплекс СФП+статика	Комплекс СФП с мячем	Комплекс СФП+статика	
16.40-17.20	Работа на мишени	Комплекс ОФП	Работа на мишени	Комплекс ОФП	Работа на мишени	Комплекс ОФП	
17.20-17.40	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	
19.15-20.00	Разбор противников по записям боев на UouTube, (тренер высылает	Разбор противников по записям боев на UouTube, (тренер высылает	Разбор противников по записям боев на UouTube, (тренер высылает	Разбор противников по записям боев на UouTube, (тренер высылает	Разбор противников по записям боев на UouTube, (тренер высылает	Разбор противников по записям боев на UouTube, (тренер высылает	
20.00-21.00	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	