

# План работы отделения фехтования(рапира) групп ССМ-ВСМ тренеры Степанова С.А., Цебро К.В.

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>	
10.30-11.00	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	<a href="#">Разминка</a>	
11.00-12.00	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	<a href="#">Комплекс ОФП</a>	
12.00-12.30	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, спина)</a>	<a href="#">Заминка (растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, спина)</a>	<a href="#">Заминка (растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, спина)</a>	<a href="#">Заминка (растяжка)</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="#">Комплексе СФП с мячом</a>	<a href="#">Комплексе СФП +статика</a>	<a href="#">Комплексе СФП с мячом</a>	<a href="#">Комплексе СФП +статика</a>	<a href="#">Комплексе СФП с мячом</a>	<a href="#">Комплексе СФП +статика</a>	
16.40-17.20	<a href="#">Пердвижения</a>	<a href="#">Комплексе ОФП</a>	<a href="#">Пердвижения</a>	<a href="#">Комплексе ОФП</a>	<a href="#">Пердвижения</a>	<a href="#">Комплексе ОФП</a>	
17.20-17.40	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, спина)</a>	<a href="#">Заминка (растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, спина)</a>	<a href="#">Заминка (растяжка)</a>	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, спина)</a>	<a href="#">Заминка (растяжка)</a>	
19.15-20.00	<a href="#">Разбор противников по записям боев на UouTube. (тренер высылает фамилию)</a>	<a href="#">Разбор противников по записям боев на UouTube. (тренер высылает фамилию)</a>	<a href="#">Разбор противников по записям боев на UouTube. (тренер высылает фамилию)</a>	<a href="#">Разбор противников по записям боев на UouTube. (тренер высылает фамилию)</a>	<a href="#">Разбор противников по записям боев на UouTube. (тренер высылает фамилию)</a>	<a href="#">Тест по правилам</a>	
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 теста, видео и фотоотчетов спортсменов	