План дистанционных тренировок, этап подготовки ТЭ(СС), тренеры Гинтовт А.Ю., Никандров Ю.Г., Имайкин К.А., Смирнов А.Г., Шишов А.В.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00	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
15.00-18.00	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	
0:30	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	
0:40	Подъем на ступень с выносом колена	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	Комплекс ОФП	Комплекс СФП	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	Дистанционная тренировка	
	Напрыгивание двумя ногами на возвышенность						
	Разножка на лестнице ногами	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-отжимания	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-отжимания	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО	
	Набегание попеременно ногами на ступени боком		Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-прыжок в длину с места		Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -пресс		
	Бой с тенью (руки/ноги)	бой с тенью (ноги)	Бой с тенью (руки/ноги)	бой с тенью (руки/другая стойка)	бой с тенью (ноги/другая стойка)	бои с тенью Бой с тенью (руки/ноги/другая стойка)	
0:30	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	
0:15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1:00	Теория-Нормы ГТО	Теория-Выполнение нормативов ГТО	Теория-Нормативы ГТО-как выполнять	Теория-Нормы ГТО	Теория-Выполнение нормативов ГТО	Теория-Нормативы ГТО-как выполнять	
20.00-21.30	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	