План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ/ВСМ, ст. тренер Замураева С.А., тренер Сорочкина А.О.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
08.00-08.30	Зарядка Упражнения на Равновесие	Зарядка Упражнения на Гибкость	Зарядка Упражнения на Равновесие	Зарядка Упражнения на Гибкость	Зарядка Упражнения на Равновесие	Зарядка Упражнения на Гибкость	Выходной
15.00-15.15	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	
15.15-15.30	Комплекс ОФП на пресс и спину	Комплекс ОФП на выносливость	Комплекс СФП со жгутами	Комплекс ОФП на силу мышц ног	Комплекс ОФП на силу все группы мышц	Комплекс СФП со жгутами на ноги	
15.30-16.00	Яньфа (техника взгляда) (уделить внимание на повороты головы, чтобы не был закинут подбородок)	Махи со жгутами (уделить внимание на осанку и прямые ноги)	Шоуфа (техника рук)(уделить внимание на положение кистей)	Пинхэны (статические упражнения), упражнения на нестабильной опоре	комплекс СФП для развития прыгучести	Позиции со жгутами (уделить внимание на ширину постановки ног)	
16.00-16.30	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка	
16.30-17.00	Упражнения на пресс	Упражнения на пресс	Упражнения на пресс	Упражнения на пресс	Упражнения на пресс	Упражнения на пресс	
	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	
17.00-17.30	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
19.30-20.00	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	**Теория**	
	Цзитисянму, правила составления	музыкальное сопровождение во время выступления	Просмотр видео выступлений с онлайн соревнований Чемпионат и первенство России	"Что оценивает вторая судейская бригада"	Коды ошибок в позициях в стилях наньцюань,наньдао	Оформление и заполнение спортивного дневника	
19.00-20.00	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	