

# План дистанционных тренировок, этап подготовки ВСМ, тренер Кауров В.О.

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	
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	
0:15	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	<a href="#">разминка</a>	
0:30	<a href="#">Подтягивания и блоки на фингеборде</a>	<a href="#">Упражнение на координацию</a>	<a href="#">Упражнения на развитие силы пальцев, рук, спины</a>	<a href="#">Упражнения Развитие силы пальцев, рук, спины-1</a>	<a href="#">Упражнения Развитие силы пальцев, рук, спины-2</a> <a href="#">Отжимания</a>	<a href="#">Подтягивания и блоки на фингеборде</a>	
0:30	<a href="#">Отжимания на пальцах</a>	<a href="#">Упражнения на равновесию, координацию и специальную выносливость</a>	<a href="#">Подтягивания и блоки на фингеборде</a>	<a href="#">Подтягивания с выходом</a>	<a href="#">Упражнения на равновесию, координацию и специальную выносливость</a>	<a href="#">Упражнения на равновесию, координацию и специальную выносливость</a>	
0:30	<a href="#">Заключительная часть занятия</a>	<a href="#">Заключительная часть занятия</a>	<a href="#">Заключительная часть занятия</a>	<a href="#">Заключительная часть занятия</a>	<a href="#">Заключительная часть занятия</a>	<a href="#">Заключительная часть занятия</a>	
0:15	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
1.00	<a href="#">Теория Правила безопасного поведения на воде</a>	<a href="#">Теория-Правила пожарной безопасности</a>	<a href="#">Теория Правила поведения детей на дорогах</a>	<a href="#">Теория Тест Безопасное поведение на воде</a>	<a href="#">Теория-Тест Правила пожарной безопасности</a>	<a href="#">Теория Тест Обязанности пешеходов</a>	
18:00-20:00	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	

Въходной