**РАСПИСАНИЕ**

**Смоленск СОГАУ «Ледовый дворец» 1-28 августа 2017 года.**

**Учебно-тренировочные сборы по фигурному катанию.**

**Тренер: МСМК Чувиляев А.М.**

\*Занятия по хореографии для групп 2 и 3 будут проходить после первой ледовой тренировки.

Например: 10.25-11.55 - лед/группа № 2, значит 12.10-13.40 - хореография/группа № 2;

12.10-13.40 – лед/группа № 3, значит 13.55-15.25 – хореография/группа № 3

\*\*Точное время начала занятий по ОФП/СФП для групп 2 и 3 будет согласовываться дополнительно с тренером.

\*\*\*Возможна перестановка групп 2 и 3 местами.

\*\*\*\*Возможен незначительный перенос по времени (вперед) занятий по хореографии в группе 1.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 вт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **2 ср**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **3 чт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр.2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **4 пт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **5 сб**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **6 вс**  9.10-10.40 лед/гр.2  10.55-12.25 лед/гр.3  12.40-14.10 лед/гр.2  14.25-15.55 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) |
| **7 пн**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **8 вт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1 | **9 ср**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **10 чт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **11 пт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **12 сб**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **13 вс**  9.10-10.40 лед/гр.2  10.55-12.25 лед/гр.3  12.40-14.10 лед/гр.2  14.25-15.55 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) |
| **14 пн**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **15вт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **16 ср**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1 | **17 чт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **18 пт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **19 сб**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **20 вс**  9.10-10.40 лед/гр.2  10.55-12.25 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) |
| **21 пн**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **22 вт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **23 ср**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **24 чт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1 | **25 пт**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр. 2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **26 сб**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) | **27 вс**  9.10-10.40 лед/гр.2  10.55-12.25 лед/гр.3  12.40-14.10 лед/гр.2  14.25-15.55 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/ гр. 2 и 3  (после льда) |
| **28 пн**  7.50-8.50 офп/сфп гр.1  9.10-10.10 лед гр.1  11.00-12.00 хореогр. гр. 1  10.25-11.55 лед/гр.2  12.10-13.40 лед/гр.3  13.55-15.25 лед/гр.2  15.40 -17.10 лед/гр.3  \*\*\*  1.5 ч хореография гр.2 и 3  \*\*\*  1.5 ч/офп/сфп/растяжка  гр. 2 и 3 (после льда) |  |  |  |  |  |  |