**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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.3\*\*\*1.5 ч/офп/сфп/растяжка гр. 2 и 3 (после льда) | **5 сб**7.50-8.50 офп/сфп гр.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.210.55-12.25 лед/гр.312.40-14.10 лед/гр.214.25-15.55 лед/гр.3\*\*\*1.5 ч/офп/сфп/растяжка гр. 2 и 3 (после льда) |
| **7 пн**7.50-8.50 офп/сфп гр.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 1 | **9 ср**7.50-8.50 офп/сфп гр.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.3\*\*\*1.5 ч/офп/сфп/растяжка гр. 2 и 3 (после льда) | **13 вс**9.10-10.40 лед/гр.210.55-12.25 лед/гр.312.40-14.10 лед/гр.214.25-15.55 лед/гр.3\*\*\*1.5 ч/офп/сфп/растяжка гр. 2 и 3 (после льда) |
| **14 пн**7.50-8.50 офп/сфп гр.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 1 | **17 чт**7.50-8.50 офп/сфп гр.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.210.55-12.25 лед/гр.3\*\*\*1.5 ч/офп/сфп/растяжка гр. 2 и 3 (после льда) |
| **21 пн**7.50-8.50 офп/сфп гр.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 1 | **25 пт**7.50-8.50 офп/сфп гр.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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.210.55-12.25 лед/гр.312.40-14.10 лед/гр.214.25-15.55 лед/гр.3\*\*\*1.5 ч/офп/сфп/ гр. 2 и 3(после льда) |
| **28 пн**7.50-8.50 офп/сфп гр.19.10-10.10 лед гр.111.00-12.00 хореогр. гр. 110.25-11.55 лед/гр.212.10-13.40 лед/гр.313.55-15.25 лед/гр.215.40 -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) |  |  |  |  |  |  |