

**План подготовки сборной команды России по самбо среди юношей и девушек 16-18 лет, 14-16 лет,
г. Рязань, «Родной край», с 04 по 17 апреля 2023 года**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| 04 апреля вторник День приезда 17.30 Собрание 18:00-20:00 Тренировка ковер | 05 апреля среда Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка | 06 апреля четверг Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка | 07 апреля пятница Утро: 09:00-12:00 Кросс, ОФП Бани девушки 10:00-12:00 12:00-14:00 юноши | 08 апреля суббота Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка. | 09 апреля воскресенье Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка | 10 апреля понедельник Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка |
| 11 апреля вторник Утро: 09:00-12:00 Кросс, ОФП Бани девушки 10:00-12:00 12:00-14:00 юноши 15:00-17:00 17:00-19:00 | 12 апреля среда Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х2' партер УТС 3х2' стойка Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х2' партер УТС 5х2' стойка | 13 апреля четверг Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х2' партер УТС 3х2' стойка Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х2' партер УТС 5х2' стойка | 14 апреля пятница Утро: 09:00-12:00 Кросс, ОФП Бани девушки 10:00-12:00 12:00-14:00 юноши 15:00-17:00 17:00-19:00 | 15 апреля суббота Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-Пуш Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-Пуш | 16 апреля воскресенье Утро: 10:00-12:00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-Пуш Вечер: 18:00-20:00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-Пуш | 17 апреля понедельник Отъезд |

**Старший тренер сборной команды России по самбо
Главный тренер сборной команды России по самбо**



**А.П. Ролдионов
Д.В. Трошкин**