

**План подготовки сборной команды России по самбо к первенству Европы среди юношей 16-18 лет,  
г. Рязань, «Родной край», с 01 по 10 мая 2024 года**

<p><b>01 мая среда</b> День приезда 17.00 Собрание <u>17:00-18:30</u> Тренировка ковер</p>	<p><b>02 мая четверг</b> <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х3' стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х3' стойка</p>	<p><b>03 мая пятница</b> <u>велосипед или</u> <u>дорожка</u> Баня юноши 10:00-13:00</p>	<p><b>04 мая суббота</b> <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х3' стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х3' стойка</p>	<p><b>05 мая воскресенье</b> <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-пуш <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ (по зад-ю) ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-пуш</p>	<p><b>06 мая понедельник</b> <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-пуш <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ (по зад-ю) ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-пуш</p>	<p><b>07 мая вторник</b> <u>велосипед или</u> <u>дорожка</u> Баня юноши 10:00-13:00</p>
<p><b>08 мая среда</b> <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-пуш <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ (по зад-ю) ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-пуш</p>	<p><b>09 мая четверг</b> <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин Пуш-пуш <u>велосипед или</u> <u>дорожка</u> Баня юноши 16:00-18:00</p>	<p><b>10 мая пятница</b> Отъезд</p>				