

**Расписание тренировок на тренировочном сборе «Школа Ольги Капрановой» в пансионате  
«Березовая роща» с 17 по 24 августа 2026 года:**

|                                    | <b>Группа 1 тренеры<br/>Юсупова Э.Н., Палжина<br/>Д.И.</b> | <b>Группа 2 тренеры<br/>Глотова М.И., Шемет<br/>Е.Ю.</b> | <b>Группа 2 тренер Шелякина<br/>Д.А.</b> | <b>Хореография<br/>Чамьян С.З.</b>                                       | <b>Постановки, Индивидуальные<br/>тренировки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>17.08</b>                       | 16.30 – 19.15 – тренировка<br>в зале                       | 14.30 – 17.30 –<br>тренировка в зале                     | 16.30 – 19.15 – тренировка в<br>зале     | 16.00 - 17.30 – 2011-<br>2014 г.р.<br>17.30 – 19.00 – 2015-<br>2016 г.р. | Глотова М.И. – Лобова Екатерина<br>Глотова М.И. – Юрданова Ксения<br>Глотова М.И. – Щитова Полина<br>Шемет Е.Ю. – Ключерова А.<br>(постановка)<br>Шемет Е.Ю. – Петухова А.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                    | 19.15 - ужин                                               | 18.00 - ужин                                             | 19.15 - ужин                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>18.08<br/>I<br/>тренировка</b>  | 08.15 - завтрак                                            | 08.45 - завтрак                                          | 08.15 - завтрак                          |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 08.30 - 11.30 – тренировка<br>в зале                       | 10.30 – 11.30 - зарядка<br>на улице                      | 08.30 - 11.30 – тренировка в<br>зале     | 10.00 – 11.30 – 2017-<br>2018 г.р.<br>11.30 – 13.00 – 2019-<br>2022 г.р. | Глотова М.И. – Лушниковая Анна +<br>Хромова Есения<br>Глотова М.И. – Золотарева Д. +<br>Гордеева Д.<br>Глотова М.И. – Самокутяевы<br>Глотова М.И. – Погребиская Э.<br>Юсупова Э.Н. – Хан Софья<br>Чамьян С.З. – Евлампиева В.<br>Юсупова Э.Н. – постановка Хромова В.<br>(БП)<br>Глотова М. И. – Юрова Александра<br>Глотова М. И. – Закревская Ева<br>Шелякина Д.А. – Черменина Василиса<br>Шемет Е.Ю. – Ключерова А.<br>Шемет Е.Ю. – Петухова А.<br>Шемет Е.Ю. – Краснощек И. |
|                                    | 11.30 – 12.30 - зарядка на<br>улице                        | 11.30 – 14.30 -<br>тренировка в зале                     | 11.30 – 12.30 - зарядка на<br>улице      |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 13.20 - обед                                               | 14.30 - обед                                             | 13.20 - обед                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>18.08<br/>II<br/>тренировка</b> | 14.30 – 17.30 – тренировка<br>в зале                       | 16.30 – 19.15 –<br>тренировка в зале                     | 14.30 – 17.30 – тренировка в<br>зале     | 16.00 - 17.30 – 2015-<br>2016 г.р.<br>17.30 – 19.00 – 2011-<br>2014 г.р. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 18.00 - ужин                                               | 19.15 - ужин                                             | 18.00 - ужин                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>19.08<br/>I<br/>тренировка</b>  | 08.45 - завтрак                                            | 08.15 - завтрак                                          | 08.45 - завтрак                          |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 10.30 – 11.30 - зарядка на<br>улице                        | 08.30 - 11.30 –<br>тренировка в зале                     | 10.30 – 11.30 - зарядка на<br>улице      | 10.00 - 11.30 – 2011-<br>2014 г.р.<br>11.30 – 13.00 – 2015-<br>2016 г.р. | Глотова М.И. – Лушниковая Анна +<br>Хромова Есения<br>Глотова М.И. - Дмитриева Е. +<br>Щипанова А.<br>Глотова М.И. – Золотарева Д. +<br>Гордеева Д.<br>Глотова М.И. – Кудрявцева Арина<br>Глотова М.И. – Самокутяевы<br>Капранова Е.С. – Малштейн Диана<br>Капранова Е.С. – Елизарова Анастасия<br>Глотова М.И. – Юрданова Ксения<br>Шемет Е.Ю. – Ключерова А.                                                                                                                  |
|                                    | 11.30 – 14.30 - тренировка<br>в зале                       |                                                          | 11.30 – 14.30 - тренировка в<br>зале     |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    |                                                            | 11.30 – 12.30 - зарядка<br>на улице                      |                                          |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 14.30 - обед                                               | 13.20 - обед                                             | 14.30 - обед                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>19.08<br/>II<br/>тренировка</b> | 16.30 – 19.15 – тренировка<br>в зале                       | 14.30 – 17.30 –<br>тренировка в зале                     | 16.30 – 19.15 – тренировка в<br>зале     | 16.00 – 17.30 – 2019-<br>2022 г.р.<br>17.30 – 19.00 – 2017-              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                    |                                   |                                   |                                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                                   |                                   |                                   | 2018 г.р.                                                        | Шемет Е.Ю. – Петухова А.<br>Шемет Е.Ю. – Шевченко А.<br>Шемет Е.Ю. – Губанова М.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                    | 19.15 - ужин                      | 18.00 - ужин                      | 19.15 - ужин                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>20.08<br/>I<br/>тренировка</b>  | 08.15 - завтрак                   | 08.45 - завтрак                   | 08.15 - завтрак                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 08.30 – 11.30 тренировка в зале   | 10.30 – 11.30 - зарядка на улице  | 08.30 – 11.30 – тренировка в зале | 10.00 – 11.30 – 2017-2018 г.р.<br>11.30 – 13.00 – 2019-2022 г.р. | Глотова М.И. – Лушникова Анна + Хромова Есения<br>Глотова М.И. - Дмитриева Е. + Щипанова А.<br>Глотова М.И. – Золотарева Д. + Гордеева Д.<br>Глотова М.И. – Самокутяевы<br>Глотова М.И. – Погребиская Э.<br>Глотова М.И. – Юрданова Ксения<br>Глотова М. И. – Закревская Ева<br>Юсупова Э.Н. – Хан Софья<br>Шелякина Д.А.– Постникова Эмилия (постановка БП)<br>Шемет Е.Ю. – Ключерова А.<br>Шемет Е.Ю. – Петухова А.<br>Шемет Е.Ю. – Краснощек И.<br>Шемет Е.Ю. – Чернецова Е. |
|                                    |                                   | 11.30 – 14.30 - тренировка в зале |                                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 11.30 – 12.30 - зарядка на улице  |                                   | 11.30 – 12.30 - зарядка на улице  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 13.20 - обед                      | 14.30 - обед                      | 13.20 - обед                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>20.08<br/>II<br/>тренировка</b> | 14.30 – 17.30 - тренировка в зале | 16.30 – 19.15 – тренировка в зале | 14.30 – 17.30 – тренировка в зале | 16.00 - 17.30 – 2015-2016 г.р.<br>17.30 – 19.00 – 2011-2014 г.р. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 18.00 - ужин                      | 19.15 - ужин                      | 18.00 - ужин                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>21.08<br/>I<br/>тренировка</b>  | 08.45 - завтрак                   | 08.15 - завтрак                   | 08.45 - завтрак                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 10.30 – 11.30 - зарядка на улице  | 08.30 - 11.30 – тренировка в зале | 10.30 – 11.30 - зарядка на улице  | 10.00 - 11.30 – 2011-2014 г.р.<br>11.30 – 13.00 – 2015-2016 г.р. | Глотова М.И. – Лушникова Анна + Хромова Есения<br>Глотова М.И. - Дмитриева Е. + Щипанова А.<br>Глотова М.И. – Золотарева Д. + Гордеева Д.<br>Глотова М.И. – Кудрявцева Арина<br>Глотова М.И. – Самокутяевы<br>Глотова М.И. – Лобова Екатерина<br>Капранова Е.С. – Малштейн Диана<br>Капранова Е.С. – Елизарова Анастасия<br>Чамьян С.З. – Евлампиева В.<br>Шемет Е.Ю. – Ключерова А.<br>Шемет Е.Ю. – Петухова А.<br>Шемет Е.Ю. – Шевченко А. + Губанова М.                      |
|                                    | 11.30 – 14.30 - тренировка в зале | 11.30 – 12.30 - зарядка на улице  | 11.30 – 14.30 - тренировка в зале |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 14.30 - обед                      | 13.20 - обед                      | 14.30 - обед                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>21.08<br/>II<br/>тренировка</b> | 16.30 – 19.15 – тренировка в зале | 14.30 – 17.30 – тренировка в зале | 16.30 – 19.15 – тренировка в зале | 16.00 – 17.30 – 2019-2022 г.р.<br>17.30 – 19.00 – 2017-2018 г.р. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 19.15 - ужин                      | 18.00 - ужин                      | 19.15 - ужин                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>22.08<br/>I<br/>тренировка</b>  | 08.15 - завтрак                   | 08.45 - завтрак                   | 08.15 - завтрак                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    | 08.30 - 11.30 – тренировка в зале | 10.30 – 11.30 - зарядка на улице  | 08.30 - 11.30 – тренировка в зале | 10.00 - 11.30 – 2015-2016 г.р.<br>11.30 – 13.00 - 2017-          | Глотова М.И. – Лушникова Анна + Хромова Есения<br>Глотова М.И. - Дмитриева Е. +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                    |                                   | 11.30 – 14.30 -                   |                                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                |                                   |                                   |                                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | 11.30 – 12.30 - зарядка на улице  | тренировка в зале                 | 11.30 – 12.30 - зарядка на улице  | 2018 г.р.                                                        | Щипанова А.<br>Глотова М.И. – Золотарева Д. + Гордеева Д.<br>Глотова М.И. – Самокутыевы<br>Глотова М.И. – Погребиская Э.<br>Глотова М. И. – Юрова Александра<br>Глотова М. И. – Закревская Ева<br>Юсупова Э.Н. – Хан Софья<br>Шемят Е.Ю. – Ключерова А.<br>Шемят Е.Ю. – Петухова А.<br>Шемят Е.Ю. – Шевченко А. + Губанова М.<br>Шемят Е.Ю. – Краснощек И.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                | 13.20 - обед                      | 14.30 - обед                      | 13.20 - обед                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>22.08</b><br><b>II</b><br><b>тренировка</b> | 14.30 – 17.30 – тренировка в зале | 16.30 – 19.15 – тренировка в зале | 14.30 – 17.30 – тренировка в зале | 16.00 – 17.30 – 2011-2014 г.р.<br>17.30 – 19.00 – 2019-2022 г.р. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                | 18.00 - ужин                      | 19.15 - ужин                      | 18.00 - ужин                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>23.08</b><br><b>I</b><br><b>тренировка</b>  | 08.45 - завтрак                   | 08.15 - завтрак                   | 08.45 - завтрак                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                | 10.30 – 11.30 - зарядка на улице  | 08.30 – 11.30 – тренировка в зале | 10.30 – 11.30 - зарядка на улице  | 10.00 - 11.30 – 2019-2022 г.р.<br>11.30 – 13.00 - 2015-2016 г.р. | Савова А.И. – постановка Хромова В. (скакалка)<br>Савова А.И. – постановка Русина А. (лента)<br>Котова А.А. – постановка Канаева П. (БП)<br>Котова А.А. – постановка Макуха Е. (БП)<br>Котова А.А. – Михайлова Варвара (постановка булав)<br>Котова А.А. – Михайлова Варвара (индивидуальная тренировка)<br>Глотова М.И. – Лушникована Анна + Хромова Есения<br>Глотова М.И. - Дмитриева Е. + Щипанова А.<br>Глотова М.И. – Золотарева Д. + Гордеева Д.<br>Глотова М.И. – Кудрявцева Арина<br>Глотова М.И. – Самокутыевы<br>Глотова М. И. – Гарибян Анита<br>Глотова М. И. – Юрова Александра<br>Капанова Е.С. – Малштейн Диана<br>Капанова Е.С. – Елизарова Анастасия<br>Юсупова Э.Н. – Хан Софья<br>Глотова М.И. – Урумьян Анита<br>Шемят Е.Ю. – Ключерова А.<br>Шемят Е.Ю. – Петухова А.<br>Шемят Е.Ю. – Шевченко А. + Губанова М.<br>Шемят Е.Ю. – Краснощек И. |
|                                                | 11.30 – 14.30 - тренировка в зале |                                   | 11.30 – 14.30 - тренировка в зале |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                | 14.30 - обед                      | 13.20 - обед                      | 14.30 - обед                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>23.08</b><br><b>II</b><br><b>тренировка</b> | 16.30 – 19.15 – тренировка в зале | 14.30 – 17.30 – тренировка в зале | 16.30 – 19.15— тренировка в зале  | 16.00 – 17.30 – 2017-2018 г.р.<br>17.30 – 19.00 – 2011-2014 г.р. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                | 19.15 - ужин                      | 18.00 - ужин                      | 19.15 - ужин                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                               |                                                                                                                                                          |                 |                 |                 |                                                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>24.08</b><br><b>I</b><br><b>тренировка</b> | 08.15 - завтрак                                                                                                                                          | 08.15 - завтрак | 08.15 - завтрак | 08.15 - завтрак |                                                                |
|                                               | 08.30 – 09.30 – МК с Капрановой О.С. 2011 – 2015 г.р.<br>9.30 – 10.30 – МК с Капрановой О.С. 2016 – 2022 г.р.<br><b>10.30 – 13.00 – ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ</b> |                 |                 |                 | Глотова М.И. – Урумян Анита<br>Глотова М.И. – Кудрявцева Арина |
|                                               | 13.30 - обед                                                                                                                                             |                 |                 |                 |                                                                |

**БАССЕЙН ЕЖЕДНЕВНО с 20.00 до 21.00**

**МАСТЕР-КЛАСС ПО АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ (ЕГИАЗАРЯН С.А.):**  
**18.08, 20.08, 22.08 С 13:30 ДО 14:30 – 2011 – 2015**  
**18.08, 20.08, 22.08 С 14:30 ДО 15:30 – 2016 – 2022**