

**Расписание тренировок на тренировочном сборе «Школа Ольги Капрановой» в пансионате
«Березовая роща» с 24 по 31 августа 2026 года:**

	Группа 1 тренеры Савова А.И7, Ворошилова А.М.	Группа 2 тренеры Голубь А.С., Дьяченко В.А.	Группа 2 тренер Зайцева К.М., Рыбкина Н.А.	Хореография Широкая К.А.	Постановки, Индивидуальные тренировки
24.08	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 – 2011-2013 г.р. 17.30 – 19.00 – 2014-2015 г.р.	Капранова Е.С. – Ямакова Алина Капранова Е.С. – Зеникова А.
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин		
25.08 I тренировка	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 – 2016-2018 г.р. 11.30 – 13.00 – 2019-2020 г.р.	Голубь А.С. – Гришина Мирослава (постановка обруча) Дьяченко В.А. – Бурая Есения (постановка мяча)
	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	11.30 – 14.30 - тренировка в зале	11.30 – 12.30 - зарядка на улице		
	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед		Дьяченко В.А. – Черкашина Валерия (постановка БП)
25.08 II тренировка	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 – 2014-2015 г.р. 17.30 – 19.00 – 2011-2013 г.р.	Широкая К.А. – Ладыченко Зоя Савова А.И. – Авденина Таисия (постановка) Широкая К.А. – Ямакова Алина
	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин		
26.08 I тренировка	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 – 2011-2013 г.р. 11.30 – 13.00 – 2014-2015 г.р.	Широкая К.А. – Гришина Мирослава Дьяченко В.А. – Журавлева Кира Голубь А.С. – Ладыченко Зоя Дьяченко В.А. – Пыргарь Мэдэлина (постановка БП)
	11.30 – 14.30 - тренировка в зале		11.30 – 14.30 - тренировка в зале		
		11.30 – 12.30 - зарядка на улице			Дьяченко В.А. – Черкашина Валерия (постановка мяча)
	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед		Широкая К.А. – Галеева Арина Савова А.И. –
26.08 II тренировка	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 – 2019-2020 г.р. 17.30 – 19.00 – 2016-2018 г.р.	

					Авденина Таисия
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин		
27.08 I тренировка	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 – 2016-2018 г.р. 11.30 – 13.00 – 2019-2020 г.р.	Голубь А.С. – Гришина Мирослава Дьяченко В.А. – Чикунова Мирослава Широкая К.А. – Ладыченко Зоя Дьяченко В.А. – Пыргарь Мэдэлина (постановка обруча) Савова А.И. – Авденина Таисия Савова А.И. – Ямакова Алина Голубь А.С. – Галеева А.
		11.30 – 14.30 - тренировка в зале			
	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	тренировка в зале	11.30 – 12.30 - зарядка на улице		
	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед		
27.08 II тренировка	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 – 2014-2015 г.р. 17.30 – 19.00 – 2011-2013 г.р.	
	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин		
28.08 I тренировка	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 – 11.00 – МК с Капрановой О.С. 2011-2013 г.р. 11.00 – 12.00 – МК с Капрановой О.С. 2014-2016 г.р. 12.00 – 13.00 – МК с Капрановой О.С. 2017-2020 г.р.	Широкая К.А. – Гришина Мирослава Голубь А.С. – Ладыченко Зоя Широкая К.А. – Галеева Арина Дьяченко В.А. – Бусыгина Ника Савова А.И. – Авденина Таисия Широкая К.А. – Ямакова Алина Дьяченко В.А. – Пыргарь Мэдэлина
	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		
28.08 II тренировка	16.30 – 19.15 – тренировка в зале	14.30 – 17.30 – тренировка в зале	16.30 – 19.15 – тренировка в зале	16.00 – 17.00 – 2011-2013 г.р. 17.00 – 18.00 – 2014-2016 18.00 – 19.00 – 2017-2020 г.р.	
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин		
29.08 I тренировка	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 – 2014-2015 г.р. 11.30 – 13.00 - 2016-2018 г.р.	Голубь А.С. – Гришина Мирослава Дьяченко В.А. – Журавлева Кира Широкая К.А. – Ладыченко Зоя Савова А.И. –
		11.30 – 14.30 - тренировка в зале			
	11.30 – 12.30 - зарядка на улице	тренировка в зале	11.30 – 12.30 - зарядка на улице		
	13.20 - обед	14.30 - обед	13.20 - обед		

29.08 II тренировка	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 – 2011-2013 г.р. 17.30 – 19.00 – 2019-2020 г.р.	Ямакова Алина Дьяченко В.А. – Пыргарь Мэдэлина Голубь А.С. – Галеева А.
	18.00 - ужин	19.15 - ужин	18.00 - ужин		
30.08 I тренировка	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 – 2019-2020 г.р. 11.30 – 13.00 - 2014-2015 г.р.	Широкая К.А. – Гришина Мирослава Дьяченко В.А. – Чикунова Мирослава Голубь А.С. – Ладыченко Зоя Дьяченко В.А. – Бусыгина Ника Савова А.И. – Авденина Таисия Капранова Е.С. – Ямакова Алина Капранова Е.С. – Зеникова А.
	11.30 – 14.30 - тренировка в зале		11.30 – 14.30 - тренировка в зале		
		11.30 – 12.30 - зарядка на улице			
	14.30 - обед	13.20 - обед	14.30 - обед		
30.08 II тренировка	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 – 2016-2018 г.р. 17.30 – 19.00 – 2011-2013 г.р.	
	19.15 - ужин	18.00 - ужин	19.15 - ужин		
31.08 I тренировка	08.15 - завтрак	08.15 - завтрак	08.15 - завтрак	08.15 - завтрак	
	10.00 – 11.00 – разминка 11.00 – 13.00 – ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ				
	13.30 - обед				

БАССЕЙН ЕЖЕДНЕВНО с 20.00 до 21.00

МАСТЕР-КЛАСС ПО АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ (ЕГИАЗАРЯН С.А.):

26.08, 27.08 С 13:30 ДО 14:30 – 2011 – 2015

26.08, 27.08, 22.08 С 14:30 ДО 15:30 – 2016 – 2022