

**Расписание тренировок на тренировочном сборе Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой» в
Сочи с 15 по 25.06.2026 года:**

	Группа 1 (Дьяченко В.А., Голубь А.С.)	Группа 2 (Мелкина Т.Н., Глотова М.И.)	дополнительно
16.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2012 – 2017 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р.		Капранова О.С. – Волкова Амина Капранова О.С. – Елизарова Анастасия Голубь А.С. – Голубева Софья – постановка мяча
	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, СФП) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	
17.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2012 – 2017 г.р.		Капранова О.С. – Волкова Амина Капранова О.С. – Елизарова Анастасия Капранова О.С. – Ладыченко Зоя Голубь А.С. – Бетрзова Теона (отработка скакалки)
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, отработка программ)	Дьяченко В.А. – Антонова Виктория (отработка мяча)
18.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2012 – 2017 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р.		Капранова О.С. – Волкова Амина Капранова О.С. – Елизарова Анастасия Голубь А.С. – Ладыченко Зоя
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, отработка элементов)	
19.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2012 – 2017 г.р.		Капранова О.С. – Волкова Амина Капранова О.С. – Елизарова Анастасия Голубь А.С. – Бетрзова Теона (отработка скакалки)
	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП,	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная	

	предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	
20.06	ВЫХОДНОЙ		
21.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2012 – 2017 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р.		Голубь А.С. – Ладыченко Зоя Капранова О.С. – Волкова Амина Капранова О.С. – Елизарова Анастасия Дьяченко В.А. – Антонова Виктория (отработка мяча)
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	
22.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2012 – 2017 г.р.		Капранова О.С. – Волкова Амина Капранова О.С. – Елизарова Анастасия Голубь А.С. – Бетророва Теона (отработка скакалки) Голубь А.С. – Ладыченко Зоя
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, отработка элементов) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	
23.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2012 – 2017 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2018 – 2020 г.р.		Капранова О.С. – Волкова Амина Капранова О.С. – Елизарова Анастасия Голубь А.С. – Ладыченко Зоя
	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	8:30 – 9:30 – тренировка (разминка, круговая тренировка) 16:00 – 19:00 – тренировка (ОФП, предметная подготовка)	
24.06			

	16:00 – 17:00 – разминка, подготовка к концерту	16:00 – 17:00 – разминка, подготовка к концерту	
17:00 - 19:00 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ			