

**Расписание тренировок на тренировочном сборе Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой» в
Сочи с 25 июня по 05 июля 2026 года:**

	Группа 1 (Котова А.А., Глотова М.И.)	Группа 2 (Савова А.И., Ворошилова А.М.)	дополнительно
26.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2012 – 2016 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2017 – 2020 г.р.		
	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)	Савова А.И. – Лустова Елизавета Котова А.А. – Храмова Есения Савова А.И. – Сергеева Есения постановка
27.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2017 – 2020 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2012 – 2016 г.р.		Савова А.И. – Саркисян Вероника (отработка ленты)
	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)	Савова А.И. – Сергеева Есения Ворошилова А.М. – Покровская Алина
28.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2012 – 2016 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2017 – 2020 г.р.		Савова А.И. – Антонова Виктория (отработка ленты)
	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)	Савова А.И. – Лустова Елизавета Котова А.А. – Крылова Александра
29.06	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2017 – 2020 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2012 – 2016 г.р.		Савова А.И. – Сергеева Есения постановка Котова А.А. – Храмова Есения
	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	8:30 – 9:30 – тренировка (ОФП, предметная подготовка) 16:00 – 19:00 – тренировка (СФП, отработка программ)	
30.06	ВЫХОДНОЙ		
01.07	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2012 – 2016 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2017 – 2020 г.р.		Савова А.И. – Саркисян Вероника (отработка ленты) Ворошилова А.М. – Покровская Алина
	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)	Савова А.И. – Сергеева Есения постановка Котова А.А. – Крылова Александра
02.07	8:00 – 8:30 – зарядка		Савова А.И. – Антонова Виктория (отработка

	16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2017 – 2020 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2012 – 2016 г.р.		ленты) Котова А.А. – Храмова Есения
	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)	Савова А.И. – Лустова Елизавета
	8:00 – 8:30 – зарядка 16:00 – 17:30 – хореография и урок танцев 2012 – 2016 г.р. 17:30 – 18:30 - хореография и урок танцев 2017 – 2020 г.р.		Савова А.И. – Антонова Виктория (отработка ленты)
03.07	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)	Савова А.И. – Лустова Елизавета Савова А.И. – Сергеева Есения постановка Ворошилова А.М. – Покровская Алина Котова А.А. – Крылова Александра
04.07	16:00 – 17:00 – разминка, подготовка к концерту	16:00 – 17:00 – разминка, подготовка к концерту	
17:00 - 19:00 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ			