**ЛЕТНИЕ СБОРЫ**

**«ПРАКТИКА КУМИТЭ»**

**23-31 июля 2020г.,**

**Центр подготовки сборных команд по Киокушинкай Каратэ «Пахра»**

**23 июля (четверг)**

15:00-19:00 − заезд, регистрация и расселение участников

19:00-19:30 − ужин

20:00-21:00 – организационное собрание

**24 июля (пятница)**

08:30-09:00 – завтрак

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 1**

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 2**

13:00-13:30 – обед

**17:00-19:00 – тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 1**

**17:00-19:00 − тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 2**

20:00-20:30 – ужин

21:00-22:00 − методическое занятие

22:00 – отбой

**25 июля (суббота)**

08:30-09:00 – завтрак

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 1**

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 2**

13:00-13:30 – обед

**17:00-19:00 – тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 1**

**17:00-19:00 − тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 2**

20:00-20:30 – ужин

21:00-22:00 − методическое занятие

22:00 – отбой

**26 июля (воскресенье)**

08:30-09:00 – завтрак

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 1**

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 2**

13:00-13:30 – обед

**17:00-19:00 – тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 1**

**17:00-19:00 − тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 2**

20:00-20:30 – ужин

21:00-22:00 − методическое занятие

22:00 – отбой

**27 июля (понедельник)**

**Праздничное мероприятие «День Рождения Сосая»**

**28 июля (вторник)**

08:30-09:00 – завтрак

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 1**

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 2**

13:00-13:30 – обед

**17:00-19:00 – тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 1**

**17:00-19:00 − тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 2**

20:00-20:30 – ужин

21:00-22:00 − методическое занятие

22:00 – отбой

**29 июля (среда)**

08:30-09:00 – завтрак

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 1**

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 2**

13:00-13:30 – обед

**17:00-19:00 – тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 1**

**17:00-19:00 − тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 2**

20:00-20:30 – ужин

21:00-22:00 − методическое занятие

22:00 – отбой

**30 июля (четверг)**

08:30-09:00 – завтрак

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 1**

**10:00-12:00 – тренировка (работа в парах) – ГРУППА 2**

13:00-13:30 – обед

**17:00-19:00 – тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 1**

**17:00-19:00 − тренировка (работа на снарядах) – ГРУППА 2**

20:00-20:30 – ужин

21:00-22:00 − методическое занятие

22:00 – отбой

**31 июля (пятница)**

09:00-09:30 – завтрак

10:00 − отъезд команд.