

Предсезонная подготовка горнолыжников и сноубордистов

(обязательная и специальная физическая подготовка, упражнения на координацию движений и гибкость, слалом на роликовых коньках или скейтбордах, прыжки на батуте)

ФИО/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
--------------------	-------------	---------	-------	---------	---------	---------	-------------

Ролики

Ролики							
Громова Анна С 7 августа	Выходной	Выходной	10:00-11:30/ 3-6 1 Н	10:00-11:30/ 3-6 1 Н	Выходной	Выходной	Выходной
Кошелев Николай С 15 августа	Выходной					09:00-10:00/ 3-6 1 Н	09:00-10:00/ 3-6 1 Н
						10:15-11:45/ 3-5 1-2 Н	10:15-11:45/ 3-5 1-2 Н
		18:00-19:00/ 3-6 1 Н	18:00-19:00/ 3-6 1 Н	18:00-19:00/ 3-6 1 Н	18:00-19:00/ 3-6 1 Н		
		19:00-20:30/ 3-6 1-2 Н	19:00-20:30/ 3-6 1-2 Н	19:00-20:30/ 3-6 1-2 Н	19:00-20:30/ 3-6 1-2 Н		

Скейтборд

Петров Максим С 7 августа	Выходной	Выходной	17:00-18:30/ 7-15 1 Н	Выходной	17:00-18:30/ 7-15 1 Н	10:00-11:30 7-15 1 Н	10:00-11:30 1 Н
---------------------------------	----------	----------	-----------------------	----------	-----------------------	----------------------	-----------------

Батут

Баталова Елена С 1 августа	19:00-20:00		19:00-20:00			9:00-10:00	9:00-10:00
	20:00-21:00		20:00-21:00				

Пояснения к расписанию:

- Первые цифры после времени занятий - возраст
- 1 – начальный уровень обучения
- 1-2 – группа занимается больше месяца
- Н- набор в группу