Программа УТС по троеборью

ВНИМАНИЕ! Участие спортсменов во всех программах, заявленных в расписании, является обязательным условием!

Приветствуется участие личных тренеров спортсменов во всех заявленных на УТС программах.

8 марта

с 17.00	Заезд участников УТС по троеборью

Время	Программа	Руководитель	Место проведения

9 марта

7.00 - 7.40	**ОФП 1 группа**	См. расписание по группам	**Фитнес-зал**
7.40 - 8.20	**ОФП 2 группа**	См. расписание по группам	
8.20 - 9.00	**ОФП 3 группа**	См. расписание по группам	

с 8.45 **(См. распи-сание)**	Тренировки участников УТС. **Манежная езда.**	Дарья Андрианова, Полина Афанасьева, Марина Божнева, Елена Варнавская, Борис Васильев, Анна Елисеева, Александра Карташова, Светлана Машинистова, Евгения Овчинникова, Наталья Петракова, Геннадий Разиньков, Юлия Семенова, Татьяна Слепцова, Мария Шигаль, Эльнира Юсупова (Набиева), Максим Янушкевич	**Гранд-манеж**

18.00 - 20.00	Информационный семинар по троеборью 2020-2021	Ксения Гузенко	**Банкетный зал**

10 марта

7.00 - 7.40	**ОФП 1 группа**	См. расписание по группам	**Фитнес-зал**
7.40 - 8.20	**ОФП 2 группа**	См. расписание по группам	
8.20 - 9.00	**ОФП 3 группа**	См. расписание по группам	

09.30 - 11.00	Влияние армейских традиций на конное троеборье	Ольга Попова	**Банкетный зал**

с 11.45 **(См. распи-сание)**	Тренировки участников УТС. **Кросс/Конкур**	Елена Варнавская, Борис Васильев, Светлана Машинистова, Сергей Попов, Геннадий Разиньков, Андрей Шараухов, Эльнира Юсупова (Набиева), Максим Янушкевич	**Гранд-манеж (расшагивание перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)**

11 марта

Мандатная комиссия с 10.00 до 14.00

7.00 - 7.40	**ОФП 1 группа**	См. расписание по группам	**Фитнес-зал**
7.40 - 8.20	**ОФП 2 группа**	См. расписание по группам	
8.20 - 9.00	**ОФП 3 группа**	См. расписание по группам	

9.30 - 10.30	**Спортивная мотивация. Тренинг 1 группа** Тема: Этапы освоения навыков в тренировочном процессе. Механизмы работы со своей спортивной мотивацией.	Наталья Купцова, спортивный психолог (См. расписание по группам)	**Банкетный зал**
10.30 - 10.45	Перерыв		
10.45 - 11.45	**Спортивная мотивация. Тренинг 2 группа** Тема: Этапы освоения навыков в тренировочном процессе. Механизмы работы со своей спортивной мотивацией.	Наталья Купцова, спортивный психолог (См. расписание по группам)	**Банкетный зал**

с 11.45 **(См. распи-сание)**	Тренировки участников УТС. **Манежная езда.**	Елена Варнавская, Борис Васильев, Александра Карташова, Светлана Машинистова, Евгения Овчинникова, Наталья Петракова, Геннадий Разиньков, Юлия Семенова, Татьяна Слепцова, Мария Шигаль, Эльнира Юсупова (Набиева), Максим Янушкевич	**Гранд-манеж**

18.00 - 20.00	Готовимся к сезону. Огрунтовка и прочие секреты подготовки троеборной пары.	Елена Варнавская	**Банкетный зал**

12-14 марта

12-14.03.2021	Участие в соревнованиях	См. положение о соревнованиях	**Гранд-манеж**

В программе возможны изменения

Информация по посещению бассейна:

Бассейн открыт для посещения участниками УТС и тренерами **9, 10, 11 марта с 9.00 до 16.00 в свободное от тренировок и тренинга по психологии время** (строго по спискам участников УТС).