

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Ходырев Д.С.	ССМ	01.05.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	02.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	03.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	05.05.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ercolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин. непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	06.05.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	07.05.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	08.05.2020	Разминка: бег. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	09.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	10.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	12.05.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ercolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

			2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин.непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	
Ходырев Д.С.	ССМ	13.05.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	14.05.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	15.05.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	16.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин.непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	17.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	19.05.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	20.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин.непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	21.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	22.05.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин.непрерывно	Фотоотчет по WhatsApp

			Упражнения на растяжку 15 минут.	
Ходырев Д.С.	ССМ	23.05.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	24.05.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	26.05.2020	Разминка: бег. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	27.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	28.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	29.05.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин. непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	30.05.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	31.05.2020	2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Ходырев Д.С.	ВСМ	01.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

Ходырев Д.С.	ВСМ	02.05.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая тренировка с использованием тренажера Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	03.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	05.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	06.05.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая тренировка с использованием тренажера Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	07.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	08.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	09.05.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая тренировка с использованием тренажера Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	10.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	12.05.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин. непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	13.05.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

			2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	
Ходырев Д.С.	ВСМ	14.05.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	15.05.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	16.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	17.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	19.05.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	20.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	21.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	22.05.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ercolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин. непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	23.05.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp
	ВСМ	24.05.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.	Фотоотчет по

Ходырев Д.С.			Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	26.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	27.05.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	28.05.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	29.05.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ercolina. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин. непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	30.05.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	31.05.2020	2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp