

Утверждено приказом директора
№ 09 от 09.01.2024г.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
на 2024 год (с 01.01)

ГРУППА	В НЕДЕЛЮ		В ДЕНЬ	ТРЕНЕР	ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИ Я
	часов	минут иного вида работы тренера	минут спортив- ной подго- товки в зале			
НП-1.1	6	90	90	Масальгина Анна Ивановна	ПН, СР, ПТ: 14.45-16.15	БК №1 стадион
НП-1.2	4,5	45	75	Зворыгина Наталья Сергеевна	ПН, СР, ПТ: 14.45-16.00	БК №2 стадион
НП-2.1	4,5	45	75	Зворыгина Наталья Сергеевна	ВТ, ЧТ: 17.00-18.15 СБ: 09.45-11.00	БК №2 стадион
НП-2.2	6	90	90	Хамбиев Турпал- Али Ахмадович	ПН, СР, ПТ: 14.45-16.15	БК №2 стадион
НП(II)	4	100	40	Хамбиев Турпал- Али Ахмадович	ВТ, ЧТ: 09.00-10.40	БК №2 стадион
НП-3.1	6	90	90	Фёдоров Вадим Сергеевич	ПН, СР, ПТ: 16.50-18.20	БК №2 стадион
НП-3.2	6	90	90	Масальгина Анна Ивановна	ВТ, ЧТ: 17.05-18.35 СР: 18.00-19.30	БК №1 стадион
НП-3.3	6	90	90	Хамбиев Турпал- Али Ахмадович	ВТ, ЧТ: 17.00-18.30 СБ: 09.45-11.15	БК №2 стадион
НП-4.1	6	90	90	Медведева Жанна Владимировна	СР, ПТ, СБ: 15.30-17.00	БК №3 стадион
НП-4.2	6	90	90	Насруллаев Ахмед Зайнутдинович	ВТ, ЧТ, СБ: 15.30-17.00	БК №3 стадион
НП-4.3	6	90	90	Эльмурзаев Докка Сайханович	ВТ, ЧТ, СБ: 14.20-15.50	БК №3 стадион
УТ-1.1	8	40	110	Медведева Жанна Владимировна	ПН, ВТ, СР: 17.05-18.45 СБ: 17.10-18.40	БК №3 стадион
УТ-1.2	8	40	110	Насруллаев Ахмед Зайнутдинович	ПН, СР, ПТ, СБ: 15.20-17.00	БК №3 стадион
УТ-2.1	12	60	110	Эльмурзаев Докка Сайханович	ПН – СБ: 16.15-17.55	БК №1 стадион, тренажерный зал
УТ-2.2	10	50	110	Насруллаев Ахмед Зайнутдинович	ПН, ВТ: 17.05-18.45 СР-ПТ: 17.15-18.55	БК №3 стадион, тренажер. Зал
УТ-3.1	14	120	120	Эльмурзаев Докка Сайханович	ПН – СБ: 18.10 – 20.10 СБ рекреация	БК №1 стадион, тренажер.зал
УТ-3.2	16	60	150	Кривогуз Василий	ПН – СБ: 17.30-20.00	Зал,

				Александрович	Никольское	стадион	
УТ-4.1	10	-	120	Медведева Ж.В.	ПН, СР: 18.50-20.50 ВТ, ПТ: 18.30-20.30 ЧТ: 19.00-21.00	БК №2 стадион, тренажерный зал	
УТ-4.2	12	-	120	Насруллаев А.З.	ПН – СБ: 19.00-21.00 СБ рекреация	БК №3 стадион, тренажер. Зал	
УТ-5.1	18	120	160	Фёдоров В.С.	ПН – СБ: 18.20-21.00 СБ рекреация	БК №2 стадион, тренажер. Зал	
ССМ-2	18	-	240	Чимаев Саид-Магомед Саид- Хасанович	ПН, СР, ЧТ	09.00-11.00	БК №1, стадион, тренажер ный зал, сауна, бассейн
			120		ВТ (день борьбы, I и III нед., С-Пб)	18.00-20.00	
			120		ПТ (день борьбы, II и IV нед., С-Пб)	18.00-20.00	
			120		СБ: рекреация	10.00-11.00 19.00-20.00	
					ВС (бассейн)	18.00-19.20	
ССМ-2	18	-	240	Чимаев Аслан Саид- Хусенович/ Масальгина Анна Ивановна	ПН, СР, ЧТ	09.00-11.00	БК №2, стадион, тренажер ный зал, сауна, бассейн
			120		ВТ (день борьбы, I и III нед., С-Пб)	18.00-20.00	
			120		ПТ (день борьбы, II и IV нед., С-Пб)	18.00-20.00	
			120		СБ: рекреация	10.00-11.00 19.00-20.00	
					ВС (бассейн)	18.00-19.20	
ВСМ	24	-	30	Чимаев Саид – Хусен Ярагиевич	ПН-СБ	07.30-08.00	БК №3 стадион, тренажер ный зал, сауна, бассейн
			180		ПН, ЧТ,	09.30-11.30 20.30-21.30	
			180		ВТ (день борьбы, I и III нед., С-Пб)	09.30-10.30 18.30-20.30	
			180		СР: медико-восстан.	09.30-11.30 11.30-12.30	
			180		ПТ (день борьбы, II и IV нед., С-Пб)	09.30-10.30 18.30-20.30	
			180		СБ: рекреация	10.00-12.00 18.00-19.00	
			180		ВС: медико-восстан.	10.00-12.00 20.30-21.30	
22 гр.				10 тренеров			