

## 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.

Время	Программа	Руководитель	Место проведения
-------	-----------	--------------	------------------

### 10 мая

	Заезд участников УТС по троеборью (после 19.00)		
--	---	--	--

### 11 мая

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

9.30 - 11.00	Тренинг. Спортивная мотивация.	Наталья Купцова, спортивный психолог	Банкетный зал
--------------	--------------------------------	--------------------------------------	---------------

с 11.45 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. Манежная езда.	Полина Афанасьева, Марина Божнева, Светлана Дубовик, Александра Карташова, Елена Петрова, Татьяна Слепцова, Юлия Семенова, Эльнира Юсупова (Набиева).	Выездковое поле
-----------------------------	--	---	-----------------

### 12 мая

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

с 9.45 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. Кросс	Елена Варнавская, Максим Вакин, Геннадий Разиньков, Андрей Шараухов, Максим Янушкевич	3*, 2*, 1*, ЛК, ДК90 - разминочная площадка внутри скакового круга, вода, песчаные дорожки  ДК80 и ДК60 - нижнее разминочное поле возле ОП
----------------------------	-------------------------------------	---	--

18.00 - 19.00	Практик о практике: кросс на открытом грунте.	Елена Варнавская, МСМК	Банкетный зал
---------------	---	---------------------------	---------------

### 13 мая

Мандатная комиссия с 10.00 до 14.00

Выводка участников финала КП с 15.00

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

с 9.45 до 17.30	Тренировки участников УТС. Тренировки (по желанию) с личными тренерами.	Личные тренеры спортсменов	Поле Барковского
-----------------	--	----------------------------	------------------

18.00 - 19.00	Правила и наказания в троеборье. Знай, помни, не ошибайся!	Светлана Дубовик, судья ВК, Елена Петрова, судья 1 кат.	Банкетный зал
19.00 - 20.00	Взгляд из судейской будки. Манежная езда: как заложить основу для победы?	Елена Вебер, судья ВК	

### 14-16 мая

14-16.05.2021	Участие в соревнованиях	См. положение о соревнованиях	
---------------	-------------------------	-------------------------------	--

В программе возможны изменения

### Информация по посещению бассейна:

Бассейн открыт для посещения участниками УТС и тренерами 11, 12, 13 мая с 9.00 до 16.00

в свободное от тренировок, семинаров и тренинга по психологии время (строго по спискам участников УТС).