

Программа УТС по троеборью "Сборы с олимпийцами"

23 ноября

	Заезд участников УТС по троеборью
--	-----------------------------------

24 ноября

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

Выездковый манеж		
с 9.00 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. Манежная езда.	В.Я.Волков, А.И.Блинов, В.В.Мартьянова, Наталья Мартьянова, Татьяна Слепцова, Анна Елисеева, Юлия Семенова, Дарья Андрианова (Калиненкова), Александра Карташова

25 ноября

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

Банкетный зал		
9.00 - 10.30	Тренинг 1 группа Темы: Как психология помогает в спорте? Как ставить себе большие цели в спорте? Как настраиваться на соревновательный процесс? Как преодолевать свои страхи? Как эмоционально справиться с победой и поражением?	Наталья Купцова, спортивный психолог (См. расписание по группам)
10.30 - 12.00	Тренинг 2 группа Темы: Как психология помогает в спорте? Как ставить себе большие цели в спорте? Как настраиваться на соревновательный процесс? Как преодолевать свои страхи? Как эмоционально справиться с победой и поражением?	Наталья Купцова, спортивный психолог (См. расписание по группам)

Гранд-манеж (расшагивание перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)		
с 11.15 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. Кросс/Конкур	А.И.Блинов, Павел Сергеев, Борис Васильев, Елена Варнавская

26 ноября

Мандатная комиссия с 12.00 до 15.00

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

Конкурный манеж		
время, согласно индивидуального расписания	Тренировки участников УТС. (по самостоятельной записи).	В.Я.Волков, А.И.Блинов, Наталья Мартьянова, Татьяна Слепцова, Анна Елисеева, Юлия Семенова, Дарья Андрианова (Калиненкова), Александра Карташова

Банкетный зал		
15.00 - 16.00	Троеборье вчера и сегодня.	В.Я.Волков, А.И.Блинов
16.00 - 17.00	Секреты манежной езды. Как понравиться судьям?	В.В.Мартьянова
17.00 - 17.50	Особенности правил в троеборье: манежная езда, конкур, кросс.	М.С.Баканова
17.50 - 18.45	Экипировка, снаряжение и работа лошадей во время соревнований по троеборью.	К.В.Гузенко
18.45 - 19.30	Спортивная форма троеборной лошади и ее самостоятельный контроль	И.Л.Коган

27-28 ноября, Гранд-манеж

27-28.11.2020	Участие в соревнованиях	См. положение о соревнованиях
----------------------	-------------------------	-------------------------------

В программе возможны изменения

Информация по посещению бассейна:

Бассейн открыт для посещения участниками УТС и тренерами **24, 25, 26 ноября с 9.00 до 16.00 в свободное от тренировок и тренинга по психологии время** (строго по спискам участников УТС).