

Программа УТС по троеборью 13-17 марта 2022 г.

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

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

13 марта (воскресенье)

с 22.00	Заезд участников УТС по троеборью
----------------	-----------------------------------

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

14 марта (понедельник)

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)	Прикидка. Манежная езда.	Судьи по выездке	Гранд-манеж (разминка перед прикидкой в предманежнике Гранд-манежа)
-----------------------------------	-----------------------------	------------------	---

16.00 - 16.45	Спортивная мотивация. Тренинг 1 группа	Наталья Купцова, спортивный психолог (См. расписание по группам)	Банкетный зал
16.45 - 17.00	Перерыв		
17.00 - 17.45	Спортивная мотивация. Тренинг 2 группа	Наталья Купцова, спортивный психолог (См. расписание по группам)	Банкетный зал

15 марта (вторник)

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. Конкурный "дрессаж"	Валерий Мартышев, Павел Сергеев, Татьяна Сивакова	Гранд-манеж (разминка перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)
----------------------------	---	---	--

с 16.30	Разбор езд по видео (порядок разбора согласно стартовому протоколу)	Татьяна Сивакова	Банкетный зал
---------	---	------------------	---------------

16 марта (среда)

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	Валерий Мартышев, Павел Сергеев, Татьяна Сивакова	Гранд-манеж (разминка перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)
----------------------------	-------------------------------------	---	--

17.00 - 19.00	Ошибки в преодолении водных препятствий на кроссе.	Татьяна Сивакова	Банкетный зал
---------------	--	------------------	---------------

17 марта (четверг)

Мандатная комиссия с 11.00 до 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 (См. расписание)	Тренировки участников УТС. Манежная езда.	Александра Карташова, Валентина Мартынова, Валерий Мартышев, Юлия Семенова, Павел Сергеев, Татьяна Слепцова, Александра Шевченко	Гранд-манеж (разминка перед тренировкой в предманежнике Гранд-манежа)
--	---	--	--

17.00 - 19.00	Стратегия и тактика манежной езды, биомеханика элементов.	Светлана Резанова	Банкетный зал
----------------------	---	-------------------	----------------------

18-20 марта (пятница-воскресенье)

18-20.03.2022	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 **14, 15, 16, 17 марта с 9.00 до 16.00, в свободное от тренировок, лекций и тренинга по психологии время** (строго по спискам участников УТС).