

**План тренировочного мероприятия сборной команды Челябинской области по дзюдо
(юниоры и юниорки до 21 года) в период с 29 июня по 13 июля 2016 г.**

	Среда 29 июня	Четверг 30 июня УТРО 10-30 ТАТАМИ	Пятница 01 июля УТРО 10-30 Аэробная работа	Суббота 02 июля УТРО 10-30 ТАТАМИ	Воскресенье 03 июля УТРО 10-30 ТАТАМИ
	ВЕЧЕР 16-30 Круговые	ВЕЧЕР 16-30 Круговые	ВЕЧЕР 16-30	ВЕЧЕР 16-30 Круговые	ВЕЧЕР 16-30 Круговые
Понедельник 04 июля Активный отдых	Вторник 05 июля УТРО 10-30 ТАТАМИ	Среда 06 июля УТРО 10-30 ТАТАМИ	Четверг 07 июля УТРО 10-30 Аэробная работа	Пятница 08 июля УТРО 10-30 ТАТАМИ	Суббота 09 июля УТРО 10-30 ТАТАМИ
	ВЕЧЕР 16-30 Круговые	ВЕЧЕР 16-30 Круговые	ВЕЧЕР 16-30	ВЕЧЕР 16-30 Круговые	ВЕЧЕР 16-30 Круговые
Понедельник 11 июля УТРО 10-30 ТАТАМИ	Вторник 12 июля УТРО 10-30 ТАТАМИ	Среда 13 июля УТРО 10-30 100 серий			
ВЕЧЕР 16-30 Круговые	ВЕЧЕР 16-30 Круговые	Активный отдых			



Заместитель директора по УСР _____ **В.А. Тутик**

Старший тренер _____ **М.И. Бусыгин**