| тренер           | группа | дата  | дистанционное задание   | форма контроля                          |
|------------------|--------|---|---|---|
|                  |        |   | Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. | Фотоотчет по                            |
| Ходырев Д.С. ССМ | CCM    | 01.05.2020                                  | Круговая силовая – 1 ч 30 мин.  | WhatsApp                                |
|                  |        | Упражнения на растяжку 15 минут.            | WhatsApp  |   |
|                  |        | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. | Фотоотчет по  |   |
| Ходырев Д.С.     | CCM    | 02.05.2020                                  | Статодинамика – 40 мин.непрерывно.  | WhatsApp                                |
|                  |        |   | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp                                |
|                  |        |   | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  |   |
| Ходырев Д.С.     | CCM    | 03.05.2020                                  | Техническая тренировка. Имитационные упражнения.                              | Фотоотчет по                            |
| лодырсь д.с.     | CCIVI  | 03.03.2020                                  | Силовая: пресс, спина.  | WhatsApp                                |
|                  |        |   | Упражнения на растяжку 15 минут.  |   |
|                  |        |   | 1 тр.   |   |
|                  |        |   | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.   |   |
|                  |        |   | Работа на тренареже Ercolina.   | Фотоотчет по                            |
| Ходырев Д.С.     | CCM    | 05.05.2020                                  | Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.                                   | WhatsApp                                |
| жодырсь д.с.     | CCIVI  | 03.03.2020                                  | 2 тр.   | w nats/ tpp                             |
|                  |        |   | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  |   |
|                  |        |   | Статодинамика – 30 мин.непрерывно   |   |
|                  |        |   | Упражнения на растяжку 15 минут.  |   |
|                  |        |   | 1 тр.   |   |
|                  |        |   | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  | Фотоотчет по                            |
| Ходырев Д.С.     | CCM    | 06.05.2020                                  | Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina.                        | WhatsApp                                |
| жодырсь д.с.     | CCIVI  | 00.03.2020                                  | Упражнения на растяжку 15 минут.  | w nats/ tpp                             |
|                  |        |   | 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина.   |   |
|                  |        |   | Психологическая подготовка – психотехнические игры.                           |   |
|                  |        |   | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.   | Фотоотчет по                            |
| Ходырев Д.С.     | CCM    | 07.05.2020                                  | Статодинамика – 30 мин.   | WhatsApp                                |
|                  |        |   | Упражнения на растяжку 15 минут.  |   |
|                  |        |   | Deputy Sep. ODV 10 Mary   |   |
| Ходырев Д.С.     | CCM    | 08.05.2020 Разминка: бег. ОРУ 10 минут.     | Круговая силовая – 1 ч 30 мин.  | Фотоотчет по                            |
|                  |        |   | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp                                |
|                  |        |   | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.                                   |   |
|                  |        |   | Гаоота на велогренажере – 1 ч. 50 мин. Ог у.<br>Статодинамика – 40 мин.       | Фотоотчет по                            |
| Ходырев Д.С.     | CCM    | 09.05.2020                                  | Упражнения на растяжку 15 минут.  |   |
|                  |        |   | упражнения на растяжку 13 минут.  | WhatsApp                                |
|                  |        |   | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  |   |
| Ходырев Д.С.     |        |   | Техническая тренировка. Имитационные упражнения.                              | Фотоотчет по                            |
|                  | CCM    | 10.05.2020                                  | Силовая: пресс, спина.  | WhatsApp                                |
|                  |        |   | Упражнения на растяжку 15 минут.  | .,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, |
|                  |        |   | 1 TD.   |   |
|                  |        |   | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.   | Фотоотчет по                            |
| Ходырев Д.С.     | CCM    | 12.05.2020                                  | Работа на тренареже Ercolina.   | WhatsApp                                |
|                  |        | i .   |   | ,,,,,,,,,                               |

|               |       |            |   | 1            |
|---------------|-------|------------|---|--------------|
|               |       |            | 2 Tp.   |              |
|               |       |            | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  |              |
|               |       |            | Статодинамика – 30 мин.непрерывно   |              |
|               |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  |              |
|               |       |            | 1 Tp.   |              |
|               |       |            | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  |              |
|               |       |            | Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina.                        | Фотоотчет по |
| Ходырев Д.С.  | CCM   | 13.05.2020 | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp     |
| подвірев д.с. |       |            | 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина.   | vv natsripp  |
|               |       |            | Психологическая подготовка – психотехнические игры.                           |              |
|               |       |            | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.   |              |
| Varuman II C  | CCM   | 14.05.2020 | Статодинамика – 30 мин.   | Фотоотчет по |
| Ходырев Д.С.  | CCIVI | 14.03.2020 | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. | Φ            |
| Ходырев Д.С.  | CCM   | 15.05.2020 | Круговая силовая – 1 ч 30 мин.  | Фотоотчет по |
|               |       | 10.00.2020 | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.                                   | Φ            |
| Ходырев Д.С.  | CCM   | 16.05.2020 | Статодинамика – 40 мин.непрерывно.  | Фотоотчет по |
| •             |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  |              |
|               |       |            | Техническая тренировка. Имитационные упражнения.                              | Фотоотчет по |
| Ходырев Д.С.  | CCM   | 17.05.2020 | Силовая: пресс, спина.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. | Фотоотчет по |
| Ходырев Д.С.  | CCM   | 19.05.2020 | Круговая силовая – 1 ч 30 мин.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.                                   | Фотоотчет по |
| Ходырев Д.С.  | CCM   | 20.05.2020 | Статодинамика – 40 мин.непрерывно.  |              |
|               |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  |              |
| Ходырев Д.С.  | CCM   | 21.05.2020 | Техническая тренировка. Имитационные упражнения.                              | Фотоотчет по |
| лодырев д.с.  | CCM   | Z1.03.2020 | Силовая: пресс, спина.  | WhatsApp     |
|               |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  |              |
|               |       |            | 1 тр.   |              |
|               |       |            | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.   |              |
|               |       |            | Работа на тренареже Ercolina.   | Фотоотчет по |
| Ходырев Д.С.  | CCM   | 22.05.2020 | Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.                                   | WhatsApp     |
|               |       |            | 2 тр.   |              |
|               |       |            | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.  |              |
|               |       |            | Статодинамика – 30 мин.непрерывно   |              |

|              |     |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  |                          |
|--------------|-----|------------|---|--------------------------|
| Ходырев Д.С. | ССМ | 23.05.2020 | 1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.          | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | CCM | 24.05.2020 | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.<br>Статодинамика – 30 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | CCM | 26.05.2020 | Разминка: бег. ОРУ 10 минут.<br>Круговая силовая – 1 ч 30 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ССМ | 27.05.2020 | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.<br>Статодинамика – 40 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | CCM | 28.05.2020 | Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.   | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ССМ | 29.05.2020 | 1 тр. Работа на велотренажере — 2 ч. ОРУ. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика — 30 мин.непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут. | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ССМ | 30.05.2020 | 1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ССМ | 31.05.2020 | 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина.<br>Психологическая подготовка — психотехнические игры.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |

| тренер       | группа | дата       | дистанционное задание                  | форма контроля |
|--------------|--------|------------|--|----------------|
| Volumen II C | BCM    | 01.05.2020 | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. | Фотоотчет по   |
| Ходырев Д.С. | BCM    | 01.05.2020 | Упражнения на растяжку 15 минут.       | WhatsApp       |

| Ходырев Д.С. | ВСМ | 02.05.2020 | Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут.<br>Силовая тренировка с использованием тренажера Ercolina.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.   | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
|--------------|-----|------------|---|--------------------------|
| Ходырев Д.С. | BCM | 03.05.2020 | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин.<br>ОРУ. Статодинамика – 40 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | BCM | 05.05.2020 | Работа на велотренажере — 1 ч. 30 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | BCM | 06.05.2020 | Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут.<br>Силовая тренировка с использованием тренажера Ercolina.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.   | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | BCM | 07.05.2020 | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин.<br>ОРУ. Статодинамика – 40 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | BCM | 08.05.2020 | Работа на велотренажере — 1 ч. 30 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ВСМ | 09.05.2020 | Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая тренировка с использованием тренажера Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут.   | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | BCM | 10.05.2020 | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин.<br>ОРУ. Статодинамика – 40 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ВСМ | 12.05.2020 | 1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин.непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут. | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ВСМ | 13.05.2020 | 1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |

|              |       |            | 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина.  |                                       |
|--------------|-------|------------|--|---------------------------------------|
|              |       |            | Психологическая подготовка – психотехнические игры.  |                                       |
|              |       |            | 1  |                                       |
|              |       |            | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.  |                                       |
|              | BCM   | 14.05.2020 | Статодинамика – 30 мин.  | Фотоотчет по                          |
| Ходырев Д.С. | Вем   | 17.03.2020 | Упражнения на растяжку 15 минут.   | WhatsApp                              |
|              |       |            | Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут.              | Фотоотчет по                          |
| Ходырев Д.С. | BCM   | 15.05.2020 | Круговая силовая – 1 ч 30 мин.   | WhatsApp                              |
| 717          |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.   | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
|              | DCM   | 16.05.2020 | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.  | Фотоотчет по                          |
| Ходырев Д.С. | BCM   | 16.05.2020 | Статодинамика – 40 мин.непрерывно.   | WhatsApp                              |
|              |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  Разминка: бег, ОРУ 10 минут.                             |                                       |
|              |       |            | Техническая тренировка. Имитационные упражнения.   |                                       |
|              | BCM   | 17.05.2020 | Силовая: пресс, спина.   | Фотоотчет по                          |
| Ходырев Д.С. | DCIVI | 17.03.2020 | Упражнения на растяжку 15 минут.   | WhatsApp                              |
|              |       |            | o inputational nu puotaanky 15 minist.   |                                       |
|              |       |            | Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут.              |                                       |
| V — II C     | BCM   | 19.05.2020 | Круговая силовая – 1 ч 30 мин.   | Фотоотчет по                          |
| Ходырев Д.С. |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.   | WhatsApp                              |
|              |       |            | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.  | Фотоотчет по                          |
| Ходырев Д.С. | BCM   | 20.05.2020 | Статодинамика – 40 мин.непрерывно.   | WhatsApp                              |
| подырев д.с. |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.   | v natsripp                            |
|              |       |            | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.   | _                                     |
| W HG         | BCM   | 21.05.2020 | Техническая тренировка. Имитационные упражнения.   | Фотоотчет по                          |
| Ходырев Д.С. |       |            | Силовая: пресс, спина.   | WhatsApp                              |
|              |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  1 тр.  |                                       |
|              |       |            | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.  |                                       |
|              |       |            | Работа на тренареже Ercolina.  |                                       |
|              | BCM   | 22.05.2020 | Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по                          |
| Ходырев Д.С. | BCIVI | 22.03.2020 | 2 тр.  | WhatsApp                              |
|              |       |            | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.   |                                       |
|              |       |            | Статодинамика – 30 мин.непрерывно  |                                       |
|              |       |            | Упражнения на растяжку 15 минут.   |                                       |
|              |       |            | 1 Tp.  |                                       |
|              |       |            | Разминка: бег, ОРУ 10 минут.   | Фото отгот —                          |
| Ходырев Д.С. | BCM   | 23.05.2020 | Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina.<br>Упражнения на растяжку 15 минут. | Фотоотчет по Whats App                |
| лодырев д.С. |       | 23.03.2020 | 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина.  | wnatsApp                              |
|              |       |            | Психологическая подготовка – психотехнические игры.  |                                       |
|              | BCM   | 24.05.2020 | Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.  | Фотоотчет по                          |
|              | l     |            | 1  |                                       |

| Ходырев Д.С. |     |            | Статодинамика – 30 мин.   | WhatsApp                 |
|--------------|-----|------------|---|--------------------------|
|              |     |            | Упражнения на растяжку 15 минут.  |                          |
| Ходырев Д.С. | BCM | 26.05.2020 | Разминка: бег. ОРУ 10 минут.<br>Круговая силовая – 1 ч 30 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ВСМ | 27.05.2020 | Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.<br>Статодинамика – 40 мин.<br>Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ВСМ | 28.05.2020 | Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.   | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | ВСМ | 29.05.2020 | 1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин.непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут. | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | BCM | 30.05.2020 | 1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |
| Ходырев Д.С. | BCM | 31.05.2020 | 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина.<br>Психологическая подготовка — психотехнические игры.  | Фотоотчет по<br>WhatsApp |