

Содержание тренировки	Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)												
	05.10.2020	06.10.2020	07.10.2020	08.10.2020	09.10.2020	12.10.2020	13.10.2020	14.10.2020	15.10.2020	16.10.2020	19.10.2020	20.10.2020	
	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	
Подготовительная часть. 20 минут. Разминка													
Основная часть 20 минут. Комплекс заданий													
Заключительная часть 20 минут													

Подпись законного представителя или спортсмена _____

Содержание тренировки	Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)												
	21.10.2020	22.10.2020	23.10.2020	26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020	02.11.2020	03.11.2020	05.11.2020	06.11.2020	
	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	
Подготовительная часть. 20 минут. Разминка													
Основная часть 20 минут. Комплекс заданий													
Заключительная часть 20 минут													

Подпись законного представителя или спортсмена _____

Содержание тренировки	Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)												
	09.11.2020	10.11.2020	11.11.2020	12.11.2020	13.11.2020	16.11.2020	17.11.2020	18.11.2020	19.11.2020	20.11.2020	23.11.2020	24.11.2020	
	компл. 5	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	
Подготовительная часть. 20 минут. Разминка													
Основная часть 20 минут. Комплекс заданий													
Заключительная часть 20 минут													

Подпись законного представителя или спортсмена _____

Содержание тренировки	Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)											
	25.11.2020	26.11.2020	27.11.2020	30.11.2020	01.12.2020	02.12.2020	03.12.2020	04.12.2020	07.12.2020	08.12.2020	09.12.2020	10.12.2020
	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	компл. 3
Подготовительная часть. 20 минут. Разминка												
Основная часть 20 минут. Комплекс заданий												
Заключительная часть 20 минут												

Подпись законного представителя или спортсмена _____

Содержание тренировки	Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)												
	11.12.2020	14.12.2020	15.12.2020	16.12.2020	17.12.2020	18.12.2020	21.12.2020	22.12.2020	23.12.2020	24.12.2020	25.12.2020	28.12.2020	
	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2	
Подготовительная часть. 20 минут. Разминка													
Основная часть 20 минут. Комплекс заданий													
Заключительная часть 20 минут													

Подпись законного представителя или спортсмена _____

Содержание тренировки	Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть)												
	29.12.2020	30.12.2020	11.01.2021	12.01.2021	13.01.2021	14.01.2021	15.01.2021						
	компл. 1	компл. 2	компл. 3	компл. 4	компл. 5	компл. 1	компл. 2						
Подготовительная часть. 20 минут. Разминка													
Основная часть 20 минут. Комплекс заданий													
Заключительная часть 20 минут													

Подпись законного представителя или спортсмена _____