

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
ГАОУ ДО РО "СПОРТ"Олимпиец"
О.Е. Хамитова
"12" января 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ДО РО "СПОРТ"
"Олимпиец"
О.В. Соловьева
"12" января 2016 г.

РАСПИСАНИЕ
тренировочных занятий по виду спорта тяжелая атлетика на 2026 год

№ п/п	Этап подготовки (название группы, год обучения)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	В неделю	минуты		Всего часов
1	Мертешова О.В.	8:00 - 10:00 2:00	0:00	8:00 - 10:00 2:00	0:00	8:00 - 10:00 2:00	0:00	0:00	6:00	360	360	6,00
	НП-2 г.об.	Т/З Рязань Арена	Выходной	Т/З Рязань Арена	Выходной	Т/З Рязань Арена	Выходной	Выходной				
	Мертешова О.В.	10:00 - 12:00 2:00	0:00	10:00 - 12:00 2:00	0:00	10:00 - 12:00 2:00	0:00	0:00	6:00	360	360	6,00
	НП-3 г.об.	Т/З Рязань Арена	Выходной	Т/З Рязань Арена	Выходной	Т/З Рязань Арена	Выходной	Выходной				
	Мертешова О.В.	15:30 - 18:00 2:30	15:30 - 18:00 2:30	15:30 - 17:30 2:00	15:30 - 18:00 2:30	15:30 - 18:00 2:30	0:00	0:00	12:00	720	720	12,00
	УТГ 3 г. о. УТГ 1 г.о.	Т/З Рязань Арена	Т/З Рязань Арена	Т/З Рязань Арена	Т/З Рязань Арена	Т/З Рязань Арена	Выходной	Выходной				
	Мертешова О.В.	18:00 - 20:30 2:30	18:00 - 20:30 2:30	0:00	18:00 - 20:30 2:30	18:00 - 20:30 2:30	10:00 - 12:00 2:00	0:00	12:00	720	720	12,00
	ССМ-1 г.об	Т/З Рязань Арена	Т/З Рязань Арена	Выходной	Т/З Рязань Арена	Т/З Рязань Арена	Лесопарк	Выходной				
2	Цирков П.С.	18:00 - 21:00 3:00	18:00 - 21:00 3:00	18:00 - 21:00 3:00	18:00 - 21:00 3:00	18:00 - 21:00 3:00	10:00 - 13:00 3:00	0:00	18:00	1080	1440	18,00
	ВСМ/ССМ-4 г.о.	ДФ "Буревестник"	ДФ "Буревестник"	Выходной	ДФ "Буревестник"	ДФ "Буревестник"	ДФ "Буревестник"	Выходной				
3	Шавско К.В.	17:00 - 19:00 2:00	0:00	17:00 - 19:00 2:00	0:00	17:00 - 19:00 2:00	0:00	0:00	6:00	360	360	6,00
	НП-2 г.о.	Золотые купола	Выходной	Золотые купола	Выходной	Золотые купола	Выходной	Выходной				
4	Кистрина Е.С.	18:00 - 20:00 2:00	0:00	18:00 - 20:00 2:00	0:00	0:00	10:00 - 12:00 2:00	0:00	6:00	360	360	6,00
	НП-2 г.о.	ДФ "Буревестник"	Выходной	ДФ "Буревестник"	Выходной	Выходной	ДДТ	Выходной				
	Кистрина Е.С.	0:00	17:00 - 19:00 2:00	0:00	17:00 - 19:00 2:00	17:00 - 19:00 2:00	0:00	0:00	6:00	360	360	6,00
	НП-1 г.о.	Выходной	ДДТ	Выходной	ДДТ	ДДТ	Выходной	Выходной				