

Муниципальное учреждение
"Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени В.И. Русанова"
 (МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова)

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2021 год

Ф.И.О. тренера	Вид спорта (программа подготовки)	Этап подготов.	Трениров-я нагрузка группы в нед. (час.)	Расписание тренировочных занятий																								Место проведения занятий
				понедельник			вторник			среда			четверг			пятница			суббота			воскресенье						
				нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.	нач.	текущ.	оконч.				
Гусева Раиса Александровна	лыжные гонки	T-1,2,5	18:00				15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	9:00	3:00	12:00	9:00	3:00	12:00	ул.Ньютона,65к5			
		HP-2,3	8:00			Вых	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00							ул.Ньютона,65к5			
Соколов Владимир Евгеньевич	лыжные гонки	HP-2	8:00				10:00	2:00	12:00	8:00	2:00	10:00							8:00	2:00	10:00	14:00	2:00	16:00	ЦФКИС "Молния"(пр-т Фрунзе,58)			
		T-1	10:00				15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00	11:00	2:00	13:00	ЦФКИС "Молния"(пр-т Фрунзе,58)			
		T-4	16:00				17:00	3:00	20:00	17:00	3:00	20:00	17:00	2:00	19:00	17:00	3:00	20:00	17:00	2:00	19:00	8:00	3:00	11:00	ЦФКИС "Молния"(пр-т Фрунзе,58)			
Яковлева Наталья Сергеевна	лыжные гонки	HP-2,3	8:00				15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00				14:00	2:00	16:00				Средняя школа № 76(ул.Юности,15)			
		ТГ-1	10:00				17:15	2:00	19:15	17:15	2:00	19:15	17:15	2:00	19:15				16:15	2:00	18:15	10:00	2:00	12:00				
		ТГ-2	12:00				17:15	2:00	19:15	17:15	2:00	19:15	17:15	2:00	19:15				16:15	3:00	19:15	10:00	3:00	13:00				
Соболев Сергей Витальевич	лыжные гонки	T-3,5	18:00				15:30	3:00	18:30	15:30	3:00	18:30	15:30	3:00	18:30	15:30	3:00	18:30	15:30	3:00	18:30				Техникум (Тугаевск.ш,31-а)			
		T-2	12:00				9:00	3:00	12:00				9:00	3:00	12:00	9:00	3:00	12:00				9:00	3:00	12:00	СОК Подolino			
																									Техникум (Тугаевск.ш,31-а)			
Лукьяненко Олег Вячеславович	лыжные гонки	HP-3	8:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00				9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00							СШОР № 3 (ул.Спартаковская,10)			
		ТГ-1,2	12:00	15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00	15:00	2:00	17:00							СШОР № 3 (ул.Спартаковская,10)			
		ТГ-3,5	18:00	17:15	3:00	20:15	17:15	3:00	20:15				17:15	3:00	20:15	17:15	3:00	20:15	15:00	3:00	18:00				СОК Подolino			
																							9:00	3:00	12:00	СШОР № 3 (ул.Спартаковская,10)		
Ялаев Ялшай Ялаевич	лыжные гонки	T-1(1)	10:00	13:30	2:00	15:30	13:30	2:00	15:30	13:30	2:00	15:30				13:30	2:00	15:30	13:30	2:00	15:30				лицей № 86 (ул.Зелинского,6)			
		T-1(2)	10:00	15:30	2:00	17:30	15:30	2:00	17:30	15:30	2:00	17:30	13:30	2:00	15:30	15:30	2:00	17:30										
		T-5	18:00	17:30	3:00	20:30	17:30	3:00	20:30	17:30	3:00	20:30	15:30	3:00	18:30	17:30	3:00	20:30	15:30	3:00	18:30							
Мальшев Вячеслав Александрович	лыжные гонки	T-4,5	18:00				17:15	3:00	20:15	15:00	3:00	18:00	17:15	3:00	20:15	15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	10:00	3:00	13:00	ул.Спасская,2			
		HP-1	6:00				15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00				ул.Спасская,2			
Шаров Иван Федорович	лыжные гонки	T-2	8:00				15:30	2:00	17:30	14:30	2:00	16:30	15:15	2:00	17:15	15:00	2:00	17:00							Средняя школа № 17 (Красноперев.пер-к,4)			
		T-1	10:00				17:45	2:00	19:45	16:45	2:00	18:45							14:00	3:00	17:00	14:30	3:00	17:30				
		HP-3	12:00				17:45	2:00	19:45	16:45	2:00	18:45	17:30	2:00	19:30				14:00	3:00	17:00	14:30	3:00	17:30				
Бардов Антон Валерьевич	лыжные гонки	HP-1	6:00	16:00	2:00	18:00				16:00	2:00	18:00				16:00	2:00	18:00							Средняя школа № 31 (ул. Нефтяников,26)			
		HP-2	8:00	18:00	2:00	20:00	18:00	2:00	20:00				18:00	2:00	20:00				10:00	2:00	12:00							
Новицкий Евгений Олегович	лыжные гонки	T-3,4	16:00				15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	14:00	3:00	17:00	14:00	4:00	18:00				ДЮЦ Глория, Доронина,4			
Воробьев Юрий Леонидович	лыжные гонки	ССМ-3	24:00:00	10:00	3:00	13:00	9:00	4:00	13:00	9:00	4:00	13:00	9:00	4:00	13:00	10:00	3:00	13:00	9:00	4:00	13:00				Средняя школа № 17 (Красноперев.пер-к,4)			
		HP-1	6:00	15:00	2:00	17:00													13:30	2:00	15:30	10:00	2:00	12:00				
Горобец Евгения Геннадьевна	лыжные гонки	HP-2	8:00				15:30	2:00	17:30				15:30	2:00	17:30				15:30	2:00	17:30	11:00	2:00	13:00	СК Каучук (ул.Спартаковская,10)			
		HP-3(1)	8:00				9:00	2:00	11:00				9:00	2:00	11:00				9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00				
		HP-3(2)	8:00				17:40	2:00	19:40				17:40	2:00	19:40				17:40	2:00	19:40	13:20	2:00	15:20				
Пестерев Евгений Николаевич	лыжные гонки	T-1,3	14:00	15:00	2:00	17:00	14:00	3:00	17:00	15:00	2:00	17:00	14:00	3:00	17:00	15:00	2:00	17:00				13:00	3:00	16:00	СШОР № 3(ул.Ньютона,63кор.5)			
		ТГ-5	18:00	17:00	3:00	20:00				17:00	3:00	20:00				17:00	3:00	20:00				Вых			СОК Подolino			
							17:00	3:00	20:00				17:00	3:00	20:00								10:00	3:00	13:00	СШОР № 3(ул.Ньютона,63кор.5)		
Куликов Николай Александрович	лыжные гонки	T-4,5	6:00										17:15	3:00	20:15				15:00	3:00	18:00				ул.Спасская,2			
		HP-1	6:00				14:30	2:00	16:30	14:30	2:00	16:30				14:30	2:00	16:30							СШОР № 3 (ул.1-я Кольцова,40)			
		HP-2	8:00				8:20	2:00	10:20	8:20	2:00	10:20	8:20	2:00	10:20	8:20	2:00	10:20	8:20	2:00	10:20				СШОР № 3 (ул.1-я Кольцова,40)			
Балашина Галина Павловна	лыжные гонки	T-4,5	18:00				16:45	3:00	19:45	16:45	3:00	19:45	16:00	3:00	19:00	16:45	3:00	19:45							СШОР № 3 (ул.1-я Кольцова,40)			
																			15:00	3:00	18:00	15:00	3:00	18:00	СОК Подolino			
		HP-1	6:00	16:00	2:00	17:30				16:00	2:00	17:30				16:00	2:00	17:30							Средняя школа № 6 (пр-д Подвойского,11)			
Червяков	лыжные гонки	HP-1(1)	6:00	15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00				15:00	2:00	17:00										

Понгильский Александр Николаевич	фристайл	ССМ-2,ВСМ	12:00					14:00	2:00	16:00										Вых				Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5						
				15:00	2:00	17:00																	10:00	2:00	12:00	СОК Подolino				
Рыбаков Илья Сергеевич	фристайл	ССМ,ВСМ	12:00:00	14:00	2:00	16:00					9:00	2:00	11:00												Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5					
																									14:00	2:00	16:00	Вых	Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5	
Карелова Светлана Юрьевна	фристайл	НП-1	6:00	12:30	2:00	14:30	12:30	2:00	14:30						12:30	2:00	14:30									Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5				
		НП-3,Т-1,2	12:00				14:45	2:00	16:45	12:45	3:00	15:45	14:45	2:00	16:45	12:45	3:00	15:45									Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5			
		Т-3,4	16:00				17:00	3:00	20:00	15:45	2:00	17:45	17:00	3:00	20:00	15:45	3:00	18:45									Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5			
				17:00	3:00	20:00																						Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5		
Михеева Лариса Николаевна	фристайл	НП-3	8:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00						9:00	2:00	11:00	9:00	2:00	11:00						Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5				
		Т-2	12:00	14:30	3:00	17:30	14:30	3:00	17:30						14:30	3:00	17:30	14:30	3:00	17:30										
Мочалова Лидия Алексеевна	фристайл	НП-3,Т-1,2	6:00				15:15	1:30	16:45	15:15	0:30	15:45	15:15	1:30	16:45	15:15	0:30	15:45								Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5				
		Т-3,4	8:00				17:00	2:00	19:00	16:00	1:00	17:00	17:00	2:00	19:00	16:00	1:00	17:00									Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5			
Мартьянов Сергей Васильевич	фристайл	НП-3	4:00	9:00	2:00	11:00									9:00	2:00	11:00									Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5				
		Т-2	6:00	14:30	3:00	17:30									14:30	3:00	17:30										Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5			
		Т-5	18:00	11:00	3:00	14:00	14:30	3:00	17:30						11:00	3:00	14:00	14:30	3:00	17:30	14:30	3:00	17:30					Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5		
																16:00	3:00	19:00										СОК Подolino		
Никитин Александр Владимирович	фристайл	ССМ-2,3	32:00:00	14:00	4:00	18:00					9:00	4:00	13:00								9:00	4:00	13:00			Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5				
		ВСМ																									Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5			
							15:00	4:00	19:00						15:00	4:00	19:00	15:00	4:00	19:00							Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5			
																												СОК Подolino		
Блескин Евгений Владимирович	сноуборд	НП-1,2,3	8:00				16:00	2:00	18:00	16:00	2:00	18:00														Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5				
																											СОК Подolino			
		Т-1-5	18:00	18:00	3:00	21:00																						л/а манеж(Чкалова,20а)		
																18:00	3:00	21:00										Республиканская,3 кор.5(батут центр)		
Ситугин Александр Николаевич	сноуборд	НП-1,2,3	3:00				17:00	1:00	18:00	17:00	1:00	18:00															СОК Подolino			
																												СОК Подolino		
		Т-1-5	8:00				18:00	2:00	20:00	18:00	2:00	20:00																Ярбату, ул.Республиканская,3 к.5		
																18:00	2:00	20:00										СОК Подolino		
Парфенов Николай Германович	сноуборд	НП-1,2,3	8:00				19:00	2:00	21:00	19:00	2:00	21:00															СОК Подolino			
				18:00	2:00	20:00																					л/а манеж(Чкалова,20а)			
Капустин Анатолий Владимирович	спортивное ориентиров.	НП-1,2,3	8:00				15:00	2:00	17:00					15:00	2:00	17:00											СШОР № 3 (Тутаевское ш.,62а)			
		Т-2,4	16:00				17:00	3:00	20:00					17:00	3:00	20:00											СШОР-19 (ул.3-я Яковлевская,31)			
																												СШОР № 3 (Тутаевское ш.,62а)		
																												л/а манеж(Чкалова,20а)		
		ССМ-2,Т-5	24:00:00				8:30	2:00	10:30						8:30	2:00	10:30											СШОР-19 (ул.3-я Яковлевская,31)		
								17:00	3:00	20:00					17:00	3:00	20:00											СШОР № 3 (Тутаевское ш.,62а)		
Архипова Александра Ивановна	спортивное ориентиров.	НП-1	6:00	8:00	2:00	10:00				8:00	2:00	10:00					8:00	2:00	10:00											
		НП-2,3	8:00	8:00	2:00	10:00				8:00	2:00	10:00	8:00	2:00	10:00															
		Т-1,2	12:00	18:15	2:00	20:15	18:15	2:00	20:15	18:15	2:00	20:15	18:15	2:00	20:15	18:15	2:00	20:15	13:30	2:00	15:30									
		Т-3,4	16:00	15:15	3:00	18:15	15:15	3:00	18:15	15:15	3:00	18:15	15:15	2:00	17:15	15:15	3:00	18:15	15:30	2:00	17:30									
Штольба Семен Владимирович	спортивное ориентиров.	НП-1	6:00	8:30	2:00	10:30				8:30	2:00	10:30					8:30	2:00	10:30											
		НП-2,3	8:00	8:30	2:00	10:30				8:30	2:00	10:30					8:30	2:00	10:30											
		Т-1,2,3	14:00	16:00	2:30	18:30	15:30	2:30	18:00	16:00	2:30	18:30					16:00	2:00	18:00	9:00	2:00	11:00	9:00	2:30	11:30					
Круглова Елена Владимировна	полиятлон	Т-4,5,ССМ-2	11:00	6:45	2:00	8:45				6:45	2:00	8:45					19:30	2:00	21:30										бассейн Шинник (Свердлова,27)	
				17:00	3:00	20:00																							СШОР № 3, тир (Ленингр.пр.43а)	
		НП-2	8:00				17:00	2:00	19:00						17:00	2:00	19:00	16:30	2:00	18:30									л/а манеж(Чкалова,20а)	
Кузнецова Наталья Игоревна	полиятлон	ССМ-1,2,3	24:00:00	20:00	1:00	21:00									20:00	1:00	21:00	17:45	2:00	19:45								бассейн Шинник (Свердлова,27)		
				16:45	2:00	18:45	19:15	2:00	21:15	16:45	2:00	18:45	19:15	2:00	21:15	16:45	2:00	18:45	12:30	2:00	14:30								л/а манеж(Чкалова,20а)	
				15:00	1:00	16:00	15:00	2:00	17:00	19:15	2:00	21:15	15:00	2:00	17:00	15:00	1:00	16:00											СШОР № 3,тир (Ленингр.пр.43а)	
		НП-2,Т-2,3	14:00	19:00	1:00	20:00										19:00	1:00	20:00	16:45	1:00	17:45								бассейн Шинник (Свердлова,27)	
Аксенова Евгения Павловна	полиятлон																											л/а манеж(Чкалова,20а)		
		НП-2,Т-1	10:00				8:00	3:00	11:00						8:00	3:00	11:00											СШОР № 3,тир (Ленингр.пр.43а)		
																														л/а манеж(Чкалова,20а)
		Т-3,4	16:00	16:00	2:00	18:00																							л/а манеж(Чкалова,20а)	

