

### Расписание учебно-тренировочных занятий

| Ф. И. О.<br>тренера-преподавателя                                | Этап подготовки                               | Понедельник | Вторник     | Среда       | Четверг     | Пятница     | Суббота     | Воскресенье | Всего часов |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Коченов Руслан<br>Казбекович<br>(тхэквондо)                      | Этап начальной подготовки<br>1 до года        | 19.30-21.00 |             | 19.30-21.00 |             | 19.30-21.00 |             |             | 6           |
| Зайцев Алексей<br>Геннадьевич<br>(восточное боевое единоборство) | Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет         | 19.30-21.15 | 20.15-21.00 | 19.30-21.15 | 20.15-21.00 | 19.30-21.15 | 11.30-13.00 | 13.00-15.15 | 18          |
|                                                                  | Этап совершенствования спортивного мастерства |             |             |             |             |             | 19.30-21.15 | 19.30-20-15 |             |

|                                                                  |                                              |             |  |             |  |             |             |   |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|--|-------------|--|-------------|-------------|---|
| Леготин Артем<br>Сергеевич<br>(восточное боевое<br>единоборство) | Этап начальной<br>подготовки до<br>1 года    | 18.00-19.30 |  | 18.00-19.30 |  | 10.00-11.30 |             | 6 |
|                                                                  | Этап начальной<br>подготовки<br>свыше 1 года | 19.30-21.00 |  | 19.30-21.00 |  | 13.00-14.30 | 10.00-11.30 | 8 |
| Крючков<br>Владислав<br>Александрович<br>(рукопашный бой)        | Этап начальной<br>подготовки<br>свыше 1 года | 17.00-19.30 |  | 17.00-19.30 |  | 17.00-19.30 |             | 6 |