



**РАСПИСАНИЕ**  
учебно-тренировочных занятий МБУ ДО СШОР "Ермак"  
на 2023-2024 учебный год

с октября

ОТДЕЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ																
№ п/п	Ф.И.О. тренера	Группа	Место проведения	Недельная нагрузка	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
1	Балуев Алексей Петрович	ЭССМ*	СОК "Энергетик"	10,5	19.00-21.00	2,0	19.00-21.00	2,0	19.00-21.00 (тр.зал)	2,0	19.00-21.00	2,0			18.30-21.00	2,5
		УТЭ-1		12,0	14.00-15.30 15.30-16.00 (тр.зал)	2,0	14.00-15.30 15.30-16.00 (тр.зал)	2,0	14.00-15.30 15.30-16.00 (тр.зал)	2,0	14.00-15.30 15.30-16.00 (тр.зал)	2,0	14.00-15.30 15.30-16.00 (тр.зал)	2,0	14.00-15.30 15.30-16.00 (тр.зал)	2,0
		ЭНП-3		8,0	09.00-10.00 (тр.зал) 10.00-11.00	2,0			09.00-10.00 (тр.зал) 10.00-11.00	2,0			09.00-10.00 (тр.зал) 10.00-11.00	2,0	09.00-10.00 (тр.зал) 10.00-11.00	2,0
		ЭНП-2		8,0	11.00-12.00 12.00-13.00(тр.зал)	2,0			11.00-12.00 12.00-13.00(тр.зал)	2,0			11.00-12.00 12.00-13.00(тр.зал)	2,0	11.00-12.00 12.00-13.00(тр.зал)	2,0
		ГФП		6,0			10.00-12.00	2,0			10.00-12.00	2,0			10.00-12.00	2,0
2	Вакансия	ЭССМ*		12,0	08.00-10.00	2,0	08.00-10.00	2,0	08.00-10.00	2,0	08.00-10.00	2,0	08.00-10.00	2,0	08.00-10.00	2,0
ОТДЕЛЕНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА																
1	Фролов Михаил Николаевич	ЭВСМ	СОК "Энергетик"	24,0			08.00-10.00	2,0			08.00-10.00 10.00-11.00 (тр.зал)	3,0			08.00-10.00 10.00-11.00 (тр.зал)	3,0
					21.00-23.00	2,0	21.00-23.00	2,0	19.00-23.00	4,0	21.00-23.00	2,0	19.00-23.00	4,0	21.00-23.00	2,0
		ЭССМ**		8,0	19.00-21.00 (тр.зал)	2,0	19.00-21.00 (тр.зал)	2,0			19.00-21.00 (тр.зал)	2,0			19.00-21.00 (тр.зал)	2,0
		ЭССМ**		10,0	17.00-19.00	2,0	17.00-19.00	2,0	17.00-19.00	2,0	17.00-19.00	2,0			17.00-19.00	2,0
2	Машинцов Сергей Сергеевич	УТЭ-4*	2,0											15.00-15.30 (тр.зал) 15.30-17.00	2,0	
		ЭССМ**	2,0										17.30-19.30	2,0		
		УТЭ-4*	10,0	15.30-17.00 17.00-17.30 (тр.зал)	2,0	15.30-17.00 17.00-17.30 (тр.зал)	2,0	15.30-17.00 17.00-17.30 (тр.зал)	2,0	15.30-17.00 17.00-17.30 (тр.зал)	2,0	15.30-17.00 17.00-17.30 (тр.зал)	2,0	15.30-17.00 17.00-17.30 (тр.зал)	2,0	
	ГФП	6,0			10.00-12.00	2,0			10.00-12.00	2,0			10.00-12.00	2,0		

Заместитель директора по спортивной подготовке

И.В. Ваганова