

"Амур"**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА Август 2022 года
Стадион "Энергия"**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
15.08.22	16.08.22	17.08.22	18.08.22	19.08.22	20.08.22	21.08.22
	9.00-11.00 Нормативы Амур (дорожки)		8.00-10.30 Амур 2015	12.45-15.45 Амур 2006		
	10.30-12.00 Амур 2009		10.30-12.00 Амур 2009			
15.15-16.15 Амур 2010(1)	15.15-16.15 Амур 2010(1)	15.15-16.15 Амур 2010(1)	15.15-16.15 Амур 2010(1)	15.15-16.15 Амур 2010(1)		
	16.30-18.00 Амур 2009		16.30-18.00 Амур 2009			
17.00-18.00 Амур 2007(2) 0,5 поля	17.00-18.00 Амур 2007(2) 0,5 поля	17.00-18.00 Амур 2007(2) 0,5 поля	17.00-18.00 Амур 2007(2) 0,5 поля	17.00-18.00 Амур 2007(2) 0,5 поля		
17.30-18.30 Амур 2010(2)	17.30-18.30 Амур 2010(2)	17.30-18.30 Амур 2010(2)	17.30-18.30 Амур 2010(2)	17.30-18.30 Амур 2010(2)		