

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

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
12.09.22	13.09.22	14.09.22	15.09.22	16.09.22	17.09.22	18.09.22
10:45-11:45 Амур 2010 2 поле (0,5 поля)	10:45-11:45 Амур 2010 2 поле (0,5 поля)	10:45-11:45 Амур 2010 2 поле (0,5 поля)	10:45-11:45 Амур 2010 2 поле (0,5 поля)			
	14:45-15:45 Амур 2015 2 поле (0,5 поля)	14:45-15:45 Амур 2015 1 поле (0,5 поля)	14:45-15:45 Амур 2015 2 поле (0,5 поля)			
16:00-18.15 Амур 2011 (2 поле)	16:00-18.15 Амур 2011 (2 поле)	16:00-17.00 Амур 2011 (2 поле)	16:00-18.15 Амур 2011 (2 поле)		17.30-18.30 Амур 2011 (2 поле)	
17:45-18:45 Амур 2010 1 поле (0,5 поля)	17:30-18:30 Амур 2010 1 поле	17:45-18:45 Амур 2010 2 поле	17:30-18:30 Амур 2010 1 поле (0,5 поля)			
		17.30-18.30 Амур 2006 1 поле (0,5 поля)	17:45-18:45 Амур 2009(2) 1 поле (0,5 поля)			