учебно-тренировочных сборов команд по спортивному плаванию, студенческому многоборью, волейболу (женщины, мужчины) Тверского ГМУ на базе санатория «Игуменка» с 29.01.16 по 6.02.16

План

`	'	,	1		1	•			
Дата\Время	29.01.16	30.01.16	31.01.16	01.02.16	02.02.16	03.02.16	04.02.16	05.02.16	06.02.16
8.00		Подъем, утренняя зарядка	Подъем, утренняя зарядка	Подъем, утренняя зарядка	Подъем, утренняя зарядка	Подъем, утренняя зарядка	Подъем, утренняя зарядка	Подъем, утренняя зарядка	Подъем, утренняя зарядка
9.30		Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10.30-13.30	Отъезд от Тверского ГМУ	Тренировка (спортзал, тренажерный зал)	Тренировка (спортзал, тренажерный зал)	Тренировка (спортзал, тренажерный зал)	Тренировка (спортзал, тренажерный зал)	Тренировка (спортзал, тренажерный зал)	Тренировка (спортзал, тренажерный зал)	Тренировка (спортзал, тренажерный зал)	Отъезд
14.00	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	
15.00-16.30	Заселение. Инструктаж по технике безопасности	Лекция о профилактике гриппа	Семинар о Здоровом Образе Жизни	Пешая прогулка	Лекция о профилактике легочных заболеваний	Пешая прогулка	Семинар о вредных привычках	Пешая прогулка	
16.30-18.30	Игровая тренировка	Игровая тренировка	Игровая тренировка	Игровая тренировка	Игровая тренировка	Игровая тренировка	Игровая тренировка	Товарищеская игра команд Тверского ГМУ	
19.15	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	
20.00-22.00	Сауна	Лекция о бальнео- терапии	Сауна	Лекция о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний	Сауна	Семинар о здоровом питании	Сауна	Беседа, посвящённая «Дню зимних олимпийских видов спорта»	
23.00	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	