

ПЛАН СМЕНИ (учебно-тренировочного сбора)
(ПРОЕКТ)
ориентировщиков и туристов Санкт-Петербурга в ЗЦ «Зеркальный»
02 февраля - 11 февраля 2015 г.

День УТС	ДАТА	День нед.	УТРО		ДЕНЬ	ВЕЧЕР
	29 января – - 01 февраля		Выезд бригады подготовки УТС. Оборудование полигонов, накатка лыжней.			
	31 января	субб.			МЕДОСМОТР 16:00 – 18:00 Аничков Дворец	
1	2 февраля	понед.	9.30 СБОР НА ОТЪЕЗД дворе Аничкова Дворца		ТРЕНИРОВКА: - лыжная подготовка на территории ЗЦ «Зеркальный»	18.00 Педсовет 19.45 Отрядные огоньки знакомств
2	3 февраля	вторн.	ШКОЛА (до 2-го завтрака)	ТРЕНИРОВКА: - лыжная подготовка на территории ЗЦ «Зеркальный»	ТРЕНИРОВКА: - лыжная подготовка	19.45 Сбор «Здравствуй, Зеркальный!»
3	4 февраля	среда	ТРЕНИРОВКА на полигонах МТ: - за магазином - 2-е дист. по 2,3 км - за ручьем - 2-е дистанции по 2,0 км		ТРЕНИРОВКА: - повторное прохождение МТ - лыжная подготовка	19.45
4	5 февраля	четв.	ШКОЛА (до 2-го завтрака)	ТРЕНИРОВКА: - лыжная подготовка на территории ЗЦ «Зеркальный»	16:00 СОРЕВНОВАНИЕ. Городской спринт (Территория ЗЦ «Зеркальный», выбор ?)	19.45
5	6 февраля	пятн.	ШКОЛА		ТРЕНИРОВКА на полигоне МТ: - за ручьем 2-е дистанции по 2,0 км - лыжная подготовка	19.45
6	7 февраля	субб.	СОРЕВНОВАНИЕ. Мемориал А.Волкова и Первенство школьников СПб. Лыжная гонка-маркированная трасса (Территория к северу от железной дороги)		ТРЕНИРОВКА: -повторное прохождение МТ - лыжная подготовка	19.45
7	8 февраля	воскр.	СОРЕВНОВАНИЕ. Чемпионат и Первенство СПб. Лыжная гонка-классика (Территория к югу от железной дороги)		ТРЕНИРОВКА: -повторное прохождение дистанций - лыжная подготовка	19.45
8	9 февраля	понед.	ШКОЛА		СОРЕВНОВАНИЕ. Первенство смены по лыжным гонкам (лыжный круг 2,7 км за магазином)	19.45
9	10 февраля	вторн.	ТРЕНИРОВКА: -повторное прохождение дистанций - лыжная подготовка на озере		16:30 Дружинный сбор «До свидания, Зеркальный!»	18.00 18.15 Педсовет 19.45 Прощальные огоньки
10	11 февраля	среда	Сдача помещений. Отъезд в СПб			

Руководитель смены

Белозеров В.Н.

14 января 2015 г.