

Расписание тренировок Студенческого спортивного клуба «Золотая медаль»
на 2023 -2024 учебный год

Дни недели	Мероприятие	Время
Понедельник	Работа с мячами, техничко- тактические действия	16:30 -18:00
Вторник	Кросс, работа с мячами, силовая тренировка	16:30 -18:00
Среда	Работа с мячами, отработка передач	16:30 -18:00
Четверг	Кросс, работа с мячами, силовая тренировка	16:30 -18:00
Пятница	Работа с мячами, техничко- тактические действия	16:30 -18:00
Суббота	Восстановление, подготовка к игре	16:30 -18:00