



Автономная некоммерческая организация
«Академия Футбольного Мастерства
«АВАНГАРД»

117 042, г. Москва, ул. Южнобутовская, д. 101, офис 18
+7 495 215 20 27
www.avangard-football.ru
www.avangardcamp.ru



**ПРОГРАММА ЛЕТНЕГО ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЛАГЕРЯ
АФМ «АВАНГАРД» в г. Сочи
с 01.06.2019 по 12.06.2019**

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

Время	Мероприятие
07:00 – 07:30	Подъем, гигиенические процедуры
07:35	Общий сбор на зарядку (холл отеля)
07:40	Утренняя зарядка
08:00	Завтрак (ресторан «Олимпия»)
08:30 – 08:50	Подготовка к первой тренировочной сессии
08:55	Общий сбор на тренировку (холл отеля)
09:00 – 10:30	Первая тренировочная сессия
10:55 – 11:30	Гигиенические процедуры после тренировки
11:35	Общий сбор (холл отеля)
11:40 – 12:50	Посещение пляжа

СЕРЕДИНА ДНЯ

Время	Мероприятие
12:55	Общий сбор на обед (холл отеля)
13:00 – 13:30	Обед (ресторан «Олимпия»)
14:00 – 15:25	Восстановительный отдых (сон, чтение, спокойное общение)
15:30	Общий сбор на полдник (холл отеля)
15:30 – 15:40	Полдник (ресторан «Олимпия»)
15:50 – 16:30	Теоретическое занятие
16:35 – 16:50	Подготовка ко второй тренировочной сессии
16:55	Общий сбор на тренировку (холл отеля)
17:00 – 18:30	Вторая тренировочная сессия

ВЕЧЕР

Время	Мероприятие
18:35 – 19:20	Гигиенические процедуры после тренировки
19:25	Общий сбор на ужин (холл отеля)
19:30 – 20:00	Ужин (ресторан «Олимпия»)
20:05 – 21:30	Вечерняя программа: футбольная викторина, активные игры, турниры по настольному теннису, дартсу, посещение кинотеатра отеля, коллективные настольные игры и др.
21:35 – 21:45	Собрание по командам – подведение итогов прошедшего дня, постановка задач на следующий день.
21:50 – 22:00	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

Примечание:

- 1. У каждой группы на каждый день своя тренировочная программа, темы теоретических занятий и программа вечерних мероприятий. Все мероприятия для всех групп проходят в единое время, но по разной программе.**
- 2. План и задачи тренировок на день, темы теоретических занятий на день, вечерняя досуговая программа на день с разбивкой по каждой группе будут публиковаться накануне на информационном стенде ФТЛ в холле отеля.**
- 3. Торжественное закрытие и подведение итогов ФТЛ будет 11.06.2019 в 20:00 в большом конференц-зале.**

ГРАФИК ПЕРВОГО И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ДНЕЙ ФТЛ.

ДЕНЬ ПРИЕЗДА 01.06.2019

09:55	Общий сбор в аэропорту ДОМОДЕДОВО
09:55 – 10:10	Сбор документов и подготовка к регистрации на рейс
10:10 – 10:40	Организованное прохождение регистрации на рейс
10:40 – 11:10	Организованное прохождение досмотра и посадка на рейс
11:55	Вылет
14:20	Прибытие в Аэропорт г. Сочи
14:30 – 14:45	Получение багажа
14:50	Организованная посадка в автобус
15:10	Прибытие в СК «ЮНОСТЬ»
15:15	Организованное получение ключей и заселение в номера
15:50	Полдник
16:00 – 17:00	Организационное собрание
17:10	Общий сбор (холл отеля)
17:20 – 18:50	Первая вводная тренировка

19:05 – 19:20	Гигиенические процедуры после тренировки
19:25	Общий сбор на ужин (холл отеля)
19:30 – 20:00	Ужин
20:05	Общий сбор (холл отеля)
20:10 – 20:30	Вечерняя программа: футбольная викторина, активные игры, турниры по настольному теннису, дартсу, посещение кинотеатра отеля, коллективные настольные игры и др.
20:35 – 21:05	Распаковка вещей, обустройство
21:10 – 21:30	Подготовка ко сну
22:00	Отбой

ДЕНЬ ОТЪЕЗДА 12.06.2019

07:00 – 07:30	Подъем, гигиенические процедуры
07:35	Общий сбор на зарядку (холл отеля)
07:40	Утренняя зарядка
08:00	Завтрак (ресторан «Олимпия»)
08:30 – 08:50	Подготовка к первой тренировочной сессии
08:55	Общий сбор на тренировку (холл отеля)
09:00 – 10:30	Первая тренировочная сессия
11:00 – 11:30	Гигиенические процедуры после тренировки
12:00 – 12:50	Сбор вещей
12:55	Общий сбор на обед (холл отеля)
13:00	Обед (ресторан «Олимпия»)
13:30	Сдача номеров
14:20	Выезд из отеля
16:40	Вылет в Москву