



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



«Лучший инновационный проект
в области подготовки спортсменов»

**ПРОГРАММА ВЕСЕННЕГО ФУТБОЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЛАГЕРЯ АФМ «АВАНГАРД» в г. Сочи
с 24.03.2019 по 31.03.2019**

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ

Время	Мероприятие
07:45 – 08:00	Подъем, гигиенические процедуры
08:05	Общий сбор на зарядку (холл отеля)
08:10-08:25	Утренняя зарядка
08:30	Завтрак (ресторан «Олимпия»)
08:50 – 09:20	Подготовка к первой тренировочной сессии
09:25	Общий сбор на тренировку (холл отеля)
09:30 – 11:00	Первая тренировочная сессия
11:05 – 11:50	Гигиенические процедуры после тренировки
11:55	Общий сбор (холл отеля)
12:00 – 13:20	Организованный активный досуг

СЕРЕДИНА ДНЯ

Время	Мероприятие
13:25	Общий сбор на обед (холл отеля)
13:30 – 14:00	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»)
15:45 – 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 30.03.2019 в 20:00 в большом конференц-зале.**

ГРАФИК ПЕРВОГО И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ДНЕЙ ФТЛ.

ДЕНЬ ПРИЕЗДА 24.03.2019

07:40	Общий сбор в аэропорту ДОМОДЕДОВО
07:50 – 08:00	Сбор документов и подготовка к регистрации на рейс
08:10 – 08:30	Организованное прохождение регистрации на рейс
08:40 – 09:00	Организованное прохождение досмотра и посадка на рейс
09:40	Вылет
12:05	Прибытие в Аэропорт г. Сочи
12:10 – 12:30	Получение багажа
12:35	Организованная посадка в автобус
12:50	Прибытие в СК «ЮНОСТЬ»
12:55 – 13:00	Организованное получение ключей и заселение в номера
13:30	Обед
14:00 – 15:00	Общее организационное собрание (большой конференц-зал)
15:45	Полдник
16:00 – 16:30	Подготовка к тренировке

16:50	Общий сбор (холл отеля)
17:00 – 18:30	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	Собрание по командам
20:35 – 21:05	Распаковка вещей, обустройство
21:10 – 21:30	Подготовка ко сну
21:30	Отбой

ДЕНЬ ОТЪЕЗДА 31.03.2019

08:00 – 08:10	Подъем, гигиенические процедуры
08:15	Общий сбор на зарядку (холл отеля)
08:15-08:25	Утренняя зарядка
08:30	Завтрак (ресторан «Олимпия»)
09:00 – 09:20	Подготовка к первой тренировочной сессии
09:25	Общий сбор на тренировку (холл отеля)
09:30 – 11:00	Первая тренировочная сессия
11:35 – 12:00	Гигиенические процедуры после тренировки
12:00 – 13:00	Сбор вещей
13:55	Общий сбор на обед (холл отеля)
14:00	Обед (ресторан «Олимпия»)
14:35 – 16:00	Сдача номеров
16:30	Выезд из отеля
18:30	Вылет в Москву