

Графік відвідування
«Школи юного хортингиста»

Дні тижня	Час проведення	Тема тренувань	Місце проведення
Понеділок	18.00-20.00	Боротьба в партери. Тренування на витривалість. Загальний масаж.	Гуртожиток №1 аудиторія Б-2.
Середа	18.00-20.00	Ігрове тренування. Боротьба в стійці.	Гуртожиток №1 аудиторія Б-2.
П'ятниця	18.00-20.00	Тренування ударної техніки. Дихальна практика.	Гуртожиток №1 аудиторія Б-2.
Субота	12.00-14.00	Крос-фіт. Крос.	Спортивний комплекс УДФСУ

Відповідальні особи:

тренер «Школи юного хортингиста»,
майстер спорту з боротьби самбо

Руслан ЮСІФОВ
тел. 050-025-75-55

В.о. завідуючого кафедри
хортингу та реабілітації,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент,
майстер спорту з гирьового спорту

Олександр ЛАВРЕНТЬЄВ