

Расписание взрослых тренировок с 3 по 8 января 2020года Спортивного клуба TIGER.

| | 3 ЯНВАРЯ ПТ | 4 ЯНВАРЯ СБ | 5 ЯНВАРЯ ВС | 6 ЯНВАРЯ ПН | 7 ЯНВАРЯ ВТ | 8 ЯНВАРЯ СР |
|--------------|--|---|---|--|--|--|
| <u>10:00</u> | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН. ШЕВЧЕНКО ЮРИЙ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МИКУЛЬЧИК МАРИЯ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МИКУЛЬЧИК МАРИЯ | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН. ШЕВЧЕНКО ЮРИЙ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН. ШЕВЧЕНКО ЮРИЙ |
| | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. ГАЛИУЛЛИН ЕВГЕНИЙ | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. ШАЛОВ АРСЕН | | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. ГАЛИУЛЛИН ЕВГЕНИЙ | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. ШАЛОВ АРСЕН | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. ГАЛИУЛЛИН ЕВГЕНИЙ |
| | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. ДАУД АДАЕВ | | | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. ДАУД АДАЕВ | БОКС 90 МИН. КУЛЬЧИНСКИЙ СЕРГЕЙ | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. ДАУД АДАЕВ |
| <u>12:00</u> | | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МИКУЛЬЧИК МАРИЯ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МИКУЛЬЧИК МАРИЯ | | | |
| | | БОКС 90 МИН. КУЛЬЧИНСКИЙ СЕРГЕЙ | | | | |
| <u>13:30</u> | | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН.подростки/взрослые ФЕДОРЕНКОВ ВИТАЛИЙ | БОКС 90 МИН. КУЛЬЧИНСКИЙ СЕРГЕЙ | | | |
| <u>16:00</u> | | ММА (спарринги) 90 МИН. КАБАРДОВ РУСЛАН | | | | |
| <u>17:00</u> | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | | | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ |
| <u>18:00</u> | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | | | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МИКУЛЬЧИК МАРИЯ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ |
| | | | | | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН. подростки/взрослые ФЕДОРЕНКОВ ВИТАЛИЙ | |
| <u>19:30</u> | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН. ШЕВЧЕНКО ЮРИЙ | | | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН. ШЕВЧЕНКО ЮРИЙ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МИКУЛЬЧИК МАРИЯ | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН. ШЕВЧЕНКО ЮРИЙ |
| | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | | | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. ШАЛОВ АРСЕН | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ |
| | БОКС 90 МИН. КАШИРНЫЙ ЕВГЕНИЙ | | | БОКС 90 МИН. КАШИРНЫЙ ЕВГЕНИЙ | ТАЙСКИЙ БОКС 90 МИН. ФЕДОРЕНКОВ ВИТАЛИЙ | БОКС 90 МИН. КАШИРНЫЙ ЕВГЕНИЙ |
| | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. АДАЕВ ДАУД | | | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. АДАЕВ ДАУД | | БЖЖ/ГРЭППЛИНГ 90 МИН. АДАЕВ ДАУД |
| <u>20:00</u> | ММА 90 МИН. ДЖАХБАРОВ ШАМИЛЬ | | | ММА 90 МИН. ДЖАХБАРОВ ШАМИЛЬ | БОКС 90 МИН. КУЛЬЧИНСКИЙ СЕРГЕЙ | ММА 90 МИН. ДЖАХБАРОВ ШАМИЛЬ |
| | | | | | ММА 90 МИН. КАБАРДОВ РУСЛАН | |
| <u>20:30</u> | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | | | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МИКУЛЬЧИК МАРИЯ | ФУНКЦ. ТРЕНИНГ 60 МИН. МАЛЬКОВСКИЙ ГЕННАДИЙ |
| | | | | | | |