

Denní rozvrh oddílového soustředění

08 : 00 – Budíček

08 : 10 – rozcvička

08 : 20 – osobní hygiena

08 : 30 – snídaně

09 : 00 – tréninková jednotka

10 : 15 – lehká svačina

10 : 30 – tréninková jednotka

12 : 15 – oběd

14 : 00 – tréninková jednotka

15 : 45 – svačina

16 : 00 – tréninková jednotka

17 : 45 - večeře

18 : 00 – večerní program, hry, soutěže

21 : 15 – osobní hygiena

21 : 30 - večerka