

Denní rozvrh letního soustředění

07 : 30 – Budíček

07 : 45 – rozcvička

08 : 00 – osobní hygiena

08 : 20 – snídaně

08 : 45 – odchod na trénink

09 : 00 – tréninková jednotka

10 : 15 – lehká svačina

10 : 30 – tréninková jednotka

12 : 00 – odchod na oběd

12 : 15 – oběd

14 : 00 – odchod na trénink

14 : 15 – tréninková jednotka

15 : 45 – svačina

16 : 00 – tréninková jednotka

17 : 45 – odchod na večeri

18 : 00 - večere

18 : 30 – večerní program, hry, soutěže

21 : 00 – osobní hygiena

21 : 30 - večerka