

Denní rozvrh podzimního soustředění

07 : 50 – Budíček

08 : 00 – rozcvička

08 : 15 – osobní hygiena

08 : 30 – snídaně

09 : 00 – tréninková jednotka

10 : 30 – lehká svačina

10 : 45 – tréninková jednotka

12 : 15 – odchod na oběd

12 : 30 – oběd

14 : 30 – tréninková jednotka

16 : 00 – svačina

16 : 15 – tréninková jednotka

17 : 45 – odchod na večeři

18 : 00 - večeře

18 : 30 – večerní program, hry, soutěže

21 : 00 – osobní hygiena

21 : 30 - večerka