

Примерная программа тренировок, мероприятий и режима дня

для 1-ой смены **28.07.2019-04.08.2019.**

28.07.2019 Воскресенье

17:00 Встреча в аэропорту Братиславы

18:00 Заселение в семью, регистрация

19:00 Ужин

20:00 – 21:00 Свободное время

21:00 Отбой

14:00 -15:00 -Обед

16:00 –Сбор

16:30- Разминка

17:00 -17:45- Легкая Атлетика

18:30-19:30- Второй Лед

20:00-21:00 –Ужин

22:00 –Отбой

31.07.2019 Среда

08:00 Подъем

09:00 Завтрак

10:00-Сбор

10:30 –Разминка

11:00-11:45 -Лед

12:00-Заминка

12:30 -13:30- Зал Силовая тренировка

14:00 -15:00 -Обед

16:00 –Сбор

16:30- Разминка

17:00 -17:45- Легкая Атлетика

18:30-19:30- Второй Лед

20:00-21:00 –Ужин

22:00 –Отбой

01.08.2019 Четверг

08:00 Подъем

09:00 Завтрак

10:00-Сбор

10:30 –Разминка

11:00-11:45 -Лед

12:00-Заминка

12:30 -13:30- Зал Силовая тренировка

14:00 -15:00 -Обед

16:00 –Сбор

29.07.2019 Понедельник

08:00 Подъем

09:00 Завтрак

10:00-Сбор

10:30 –Разминка

11:00-11:45 -Лед

12:00-Заминка

12:30 -13:30- Зал Силовая тренировка

14:00 -15:00 -Обед

16:00 –Сбор

16:30- Разминка

17:00 -17:45- Легкая Атлетика

18:30-19:30- Второй Лед

20:00-21:00 –Ужин

22:00 –Отбой

30.07.2019 Вторник

08:00 Подъем

09:00 Завтрак

10:00-Сбор

10:30 –Разминка

11:00-11:45 -Лед

12:00-Заминка

12:30 -13:30- Зал Силовая тренировка

16:30- Разминка

17:00 -17:45- Легкая Атлетика

18:30-19:30- Второй Лед

20:00-21:00 –Ужин

22:00 –Отбой

02.08.2019 Пятница

08:00 Подъем

09:00 Завтрак

10:00-Сбор

10:30 –Разминка

11:00-11:45 -Лед

12:00-Заминка

12:30 -13:30- Зал Силовая тренировка

14:00 -15:00 -Обед

16:00 –Сбор

16:30- Разминка

17:00 -17:45- Легкая Атлетика

18:30-19:30- Второй Лед

20:00-21:00 –Ужин

22:00 –Отбой

03.08.2019 Суббота

08:00 Подъем

09:00 Завтрак

11:00 Сбор

12:00 –Отъезд на товарищескую игру

19:00 -20:00-Ужин

21:00 Свободное Время

22:00 Отбой

04.08.2019 Воскресенье

08:00 Подъем

09:00 Завтрак

10:00 –14:00 Поездка на Термальные Источники В Венгрию

15:00 Обед

15:30-16:00 –Отъезд в Аэропорт