

Распорядок пребывания на сборах

Тренировочный микроцикл: 3 дня тренировок - 1 выходной.

7:15 – подъём, гигиенические процедуры

7:30 – 8:30 – 1-я тренировка

9:00 – 9:30 – завтрак

10:00 – 12:00 – море, пляж

13:00 - обед

14:00 – тихий час.

16:00 – подъём

16:30-18:00 – 2-я тренировка

19:00 - ужин

19:30 – спортивные игры, конкурсы, свободное время.

22:00 – подготовка к отбою.

22:30 – отбой

В дни отдыха проводятся экскурсии, выезды в аквапарк, конкурсы и эстафеты.