

Plan dnia

ZAWODNICY

REKREACJA + MŁODZI ZAWODNICY

07:20 pobudka
07:30 – 7:50 rozruch poranny
08:00 – 8:30 śniadanie
09:30 - 11:30 trening tenisowy
11:30 – 12:15 odpoczynek + toaleta
12:15 – 13:00 zajęcia ogólnorozwojowe
13:15 – 13:45 obiad
14:00 – 14:45 sjesta
14:45 – 15:45 zajęcia ogólnorozwojowe
16:00 - 18:00 trening tenisowy
18:30 – 19:30 basen
20:00 – 20:30 kolacja
20:30 – 21:30 zajęcia wyciszające
21:30 przygotowanie do ciszy nocnej,
toaleta wieczorna, sprawdzanie stanu
czystości pokoi
22:00 cisza nocna

07:20 pobudka
07:30 – 7:50 rozruch poranny
08:00 – 8:30 śniadanie
09:30 - 10:30 trening tenisowy
10:45 – 11:45 zajęcia sportowe
12:30 – 13:00 basen
13:15 – 13:45 obiad
14:00 – 14:45 sjesta
14:45 – 15:45 zajęcia
ogólnorozwojowe
16:00 - 17:00 trening tenisowy
17:15 – 18:00 zajęcia sportowe
18:30 – 19:30 basen
20:00 – 20:30 kolacja
20:30 – 21:30 zajęcia wyciszające
21:30 przygotowanie do ciszy
nocnej
toaleta wieczorna, sprawdzanie
stanu czystości pokoi
22:00 cisza nocna