

День	Средняя и старшая группы (10 человек)						Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота						
Время	8-авг.	9-авг.	10-авг.	11-авг.	12-авг.	13-авг.	14-авг.	15-авг.	16-авг.	17-авг.	18-авг.	
7:00	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	ВЫХОДНОЙ	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	
7:00-7:20	Туалет	Туалет	Туалет	Туалет	Туалет	Туалет		Туалет	Туалет	Туалет	Туалет	Туалет
7:20-7:50	Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка		Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка
7:50-8:00	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка		Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка
8:00-8:20	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг		Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг
8:40	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак		Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
9:30	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус		Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус
10:00- 11:30	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош		Сквош	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош (мини турнир)
11:40	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус		Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус
12:00	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП		ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП
12:45-13:10	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг		Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг
13:40	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед		Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
15:40	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус		Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус
16:00-17:15	Сквош	Сквош	Сквош (снимаем игры)	Сквош (техника)	Сквош (тактика)	Сквош (игровая)		Сквош	Сквош	Просмотр игр PSA Zenit	Просмотр игр PSA Zenit	Просмотр игр PSA Zenit
17:30	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус		Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус
18:00- 19:30	Другой спорт	Плавание	Другой спорт	Анализ игр среды	Плавание	Другой спорт		Плавание	Другой спорт	Плавание	Анализ игр среды	Анализ игр среды
19:30	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин		Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
20:00	Отдых	Отдых	Просмотр PSA с анализом	Отдых	Отдых	Просмотр PSA с анализом		Отдых	Отдых	Просмотр PSA с анализом	Подведение итогов	Подведение итогов
22:00	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	

		Младшая группа (12 человек)										
День	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	
Время	8-авг.	9-авг.	10-авг.	11-авг.	12-авг.	13-авг.	14-авг.	15-авг.	16-авг.	17-авг.	18-авг.	
7:00	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	<i>ВЫХОДНОЙ</i>	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	
7:00-7:20	Туалет	Туалет	Туалет	Туалет	Туалет	Туалет		Туалет	Туалет	Туалет	Туалет	
7:20-7:50	Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка		Пробежка	Пробежка	Пробежка	Пробежка	
7:50-8:00	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка		Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	
8:00-8:20	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг		Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	
8:40	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак		Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	
9:40	Другой спорт	Другой спорт	Другой спорт	Другой спорт	Другой спорт	Другой спорт		Другой спорт	Другой спорт	Другой спорт	Другой спорт	
11:00	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус		Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	
11:30	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош		Сквош	Сквош	Сквош	Сквош (мини турнир)	
12:50	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг		Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	Стрейчинг	
13:15	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус		Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	
13:40	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед		Обед	Обед	Обед	Обед	
16:00	ОФП	плавание	ОФП	плавание	ОФП	плавание		ОФП	плавание	ОФП	плавание	
17:00	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус		Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	
17:30- 18:40	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош	Сквош		Сквош	Сквош	Сквош	Просмотр игр PSA Zenit	Просмотр игр PSA Zenit
19:00	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус		Автобус	Автобус	Автобус	Автобус	Автобус
19:30	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин		Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
20:00	Отдых	Отдых	Просмотр PSA с анализом	Отдых	Отдых	Просмотр PSA с анализом		Отдых	Отдых	Отдых	Просмотр PSA с анализом	Подведение итогов
22:00	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой		Отбой	Отбой	Отбой	Отбой	Отбой