

РАСПОРЯДОК ТРУДОВОГО ДНЯ В «АРМИИ»
7,8,9,12,13,14,15,16,19,20 ИЮЛЯ

1	Подъем	8:00	
2	<u>Утренний кросс</u>	8:15- 9:00	
3	Личное время	9:00- 10:00	
4	ЗАВТРАК	10:00	
5	Личное время	До 12:00	Массаж/Сон
6	2-ой ЗАВТРАК	12:00	
7	<u>Тренировка</u>	12:30- 13:30	Танцы Растяжка Вело-прогулки Командные игры Бассейн
8	ОБЕД	14:00	
9	Личное время	До 16:00	Массаж/Сон
10	2-ой ОБЕД	16:00	
11	<u>Тренировка</u>	17:00- 19:00	Силовая интенсивная
12	УЖИН	19.30	
13	Личное время	До 22:00	Массаж/Баня
14	2-ой УЖИН	22.00	
15	Отбой	23:00	

**РАСПОРЯДОК ВЫХОДНОГО ДНЯ В
«АРМИИ» 10,11,17,18 ИЮЛЯ**

1	Подъем	9:00	
2	Личное время	9:00-10:00	Массаж/Косметические процедуры
3	ЗАВТРАК	10:00	
5	Личное время	До 12:00	Массаж/Сон/Косметические процедуры
6	2-ой ЗАВТРАК	12:00	
7	<u>Тренировка №1</u>	12:30-13:30	Танцы Растяжка Вело-прогулки Командные игры Бассейн
8	ОБЕД	14:00	
9	Личное время	До 16:00	Массаж/Сон/Косметические процедуры/ ЛЕКЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИТНЕСА
10	2-ой ОБЕД	16:00	
11	<u>Тренировка №2</u>	17:00-19:00	Пеший поход
12	УЖИН	19.30	БАРБЕКЮ
13	Личное время	До 22:00	Массаж/Баня
14	2-ой УЖИН	22.00	
15	Отбой	23:00	

