

«Межсезонные спортивно-восстановительные сборы по хоккею под руководством  
Заслуженного тренера России Е.Е. Шастина»  
(Летний период 2021 года)

**РАСПИСАНИЕ (РАСПОРЯДОК ДНЯ)  
предоставления Услуг**

Смена № 1 (с «21» по «30» июня 2021 г., 10 дней)

08.00 - 08.20 Завтрак

08.45 - 09.15 Разминка (Основной пакет участника)

09.45 - 11.15 Тренировка на льду (Основной пакет участника)

11.40 – 12.40 Тренировка по ОФП (Основной пакет участника)

13.00 - 13.30 Обед

13.30 - 15.30 Дневной отдых

15.45 - 16.00 Полдник

16.30 - 17.10 Тренировка по специальной подготовке (зал/площадка) (Дополнительный пакет участника)

17.30 - 18.30 Тренировка по специальной подготовке (лед) (Дополнительный пакет участника)

18.40 - 19.00 Заминка (зал/раздевалка) (Дополнительный пакет участника)

19.30 - 20.00 Ужин

---