

«Межсезонные спортивно-восстановительные сборы по хоккею
под руководством Заслуженного тренера России Е.Е. Шастина»
(Летний период 2022 года)

**РАСПИСАНИЕ (РАСПОРЯДОК ДНЯ)
предоставления Услуг**

Смена № 1 (с «20» по «29» июня 2022 г., 10 дней)

07.40 - 08.00 Завтрак
08.30 - 09.00 Разминка (Зал/Площадка)
09.15 – 10.45 Тренировка на льду
11.10 – 12.10 Тренировка по ОФП (Зал/Площадка)
12.50 - 13.20 Обед
13.30 - 15.30 Дневной отдых
15.45 - 16.00 Полдник
16.30 - 17.10 Тренировка по специальной подготовке (Зал/Площадка)
17.30 - 18.30 Тренировка по специальной подготовке (Лёд)
18.40 - 19.00 Заминка (зал/раздевалка)
19.30 - 20.00 Ужин
