

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

**РАСПИСАНИЕ (РАСПОРЯДОК ДНЯ)
предоставления Услуг**

Смена № 2 (с «05» по «14» июля 2022 г., 10 дней)

На период «05» июля 2022 года (Вторник)

08.30 - 09.00 Завтрак (Кафе «7 Пятниц»)
09.30 - 09.50 Разминка (Зал/Площадка)
10.15 – 11.45 Тренировка на льду
12.10 – 13.10 Тренировка по ОФП (Зал/Площадка)
13.50 - 14.30 Обед (Кафе «7 Пятниц»)
14.30 - 16.00 Дневной отдых
16.00 - 16.10 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 (Кафе «7 Пятниц»)

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

**РАСПИСАНИЕ (РАСПОРЯДОК ДНЯ)
предоставления Услуг**

Смена № 2 (с «05» по «14» июля 2022 г., 10 дней)

На период с «06» по «14» июля 2022 года

08.00 - 08.20 Завтрак (Кафе «7 Пятниц»)
08.45 - 09.05 Разминка (Зал/Площадка)
09.30 – 11.00 Тренировка на льду
11.25 – 12.25 Тренировка по ОФП (Зал/Площадка)
13.10 - 13.40 Обед (Кафе «7 Пятниц»)
14.00 - 16.00 Дневной отдых
16.00 - 16.10 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 (Кафе «7 Пятниц»)
