

Зимние спортивно-тренировочные сборы по хоккею
под руководством Заслуженного тренера России Евгения Евгеньевича Шастина
(Зимний период 2022 года)

**РАСПИСАНИЕ (РАСПОРЯДОК ДНЯ)
предоставления Услуг**

Смена «Зима» (с «02» по «08» января 2022 г., 7 дней)

02-07.01.2022 (Воскресенье – Пятница)

08.00 - 08.20 Завтрак
09.00 – 09.30 Разминка
09.45 - 11.15 Тренировка на льду
11.30 - 12.30 Тренировка по ОФП
13.00 - 13.30 Обед
13.30 - 16.00 Дневной отдых
16.00 - 16.10 Полдник
16.50 - 17.30 Тренировка по специальной подготовке (зал)
17.45 - 18.45 Тренировка по специальной подготовке (лед)
18.55 - 19.15 Заминка (зал)
19.40 - 20.10 Ужин

08.01.2022 (Суббота)

08.00 - 08.15 Завтрак
08.45 – 09.15 Разминка
09.30 - 11.00 Тренировка на льду
11.20 - 12.20 Чаепитие
12.40 - 13.20 Обед
