Приложение № 2 к Предложению делать оферты о заключении договора об оказании услуги «Межсезонные спортивно-восстановительные сборы по хоккею под руководством Заслуженного тренера России Е.Е. Шастина» от «07» января 2019 г.
Редакция № 3/2 от 31.07.2019

**РАСПИСАНИЕ (РАСПОРЯДОК ДНЯ)**
**предоставления Услуг**

**Сезон (Смена) № 3 с «31» июля 2019 г. по «09» августа 2019 г.**

| Расписание (Распорядок дня) 31 июля; 01-03 августа; 06-09 августа | 04 августа 2019 (Воскресенье) | 05 августа 2019 (Понедельник) | Расписание (Распорядок дня) |
|---|---|---|---|
| 07.50 - 08.20 | 07.50 - 08.20 | 07.50 - 08.20 | Завтрак |
| 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | Разминка (зал/площадка) (Основной пакет участника) |
| 09.30-11.00 | 09.30-11.00 | 09.30 - 11.00 | Тренировка на льду (Основной пакет участника) |
| 11.30 - 12.30 | 11.30 - 12.30 | 11.30 - 12.30 | Тренировка по ОФП (Основной пакет участника) |
| 12.45-13.15 | 12.45-13.15 | 12.45-13.15 | Обед |
| 13.15 - 16.00 | 13.15-14.30 | 14.00-19.00 Культурно-восстановительные мероприятия (аквапарк) | Дневной отдых |
| 16.00 - 16.15 | 14.30-14.40 | | Полдник |
| 16.20 - 17.00 | 15.00-15.45 | | Тренировка по специальной подготовке (зал/площадка) (Дополнительный пакет участника) |
| 17.30 - 18.30 | 16.15-17.15 | | Тренировка по специальной подготовке (лед) (Дополнительный пакет участника) |
| 18.45 – 19.05 | 17.30-17.50 | | Заминка (зал/раздевалка) (Дополнительный пакет участника) |
| 19.30 - 20.00 | 19.00-19.30 | 19.00-19.30 | Ужин |

***05 августа 2019 г.(понедельник) – восстановительный день (Вторая ледовая тренировка заменяется культурно-восстановительными мероприятиями).**