



## Режим дня

- 07:00 Подъём
- 07:15 Водные процедуры
- 07:30 Завтрак
- 08:30-15:30 Пары
- 15:40 Обед
- 17:30 - 18:30 Тренировка
- 18:00 Ужин
- 19:00 Душ
- 18:30 Душ
- 19:00 - 21:00 Домашнее задание
- 21:00-23:00 Отдых
- 23:00 Сон