



подготовка к танцевальному турниру

1. За 1 день до турнира

- ☐ **1.1** Отдохнуть от тренировок
- ☐ **1.2** Контролировать питание
- ☐ **1.3** Подготовить платье
- ☐ **1.4** Почистить туфли
- ☐ **1.5** Скачать расписание выходов
- ☐ **1.6** Поставить будильник

2. В день турнира

- ☐ **2.1** Приготовить перекус на турнир
- ☐ **2.2** Сделать прическу и макияж
- ☐ **2.3** Взять сменную одежду и обувь
- ☐ **2.4** Взять с собой воду и перекус

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?