



## Режим дня

### 1. Утро

- 1.1** подъем 6:30-6:35
- 1.2** умываюсь и крашусь 6:35-7:10
- 1.3** завтрак 7:10-7:30
- 1.4** одеваюсь и заправляю кровать 7:30-8:00
- 1.5** выхожу на учебу 8:05-8:15

### 2. День

- 2.1** нахожусь на учебе 8:30-15:20
- 2.2** обед 15:40-16:10
- 2.3** одеваюсь и выхожу на тренировку 16:10-16:20
- 2.4** тренировка 17:00-18:30

### 3. Вечер

- 3.1** прихожу с тренировки 18:50-19:00
- 3.2** ужинаю 19:10-19:40

**3.3** выполнение домашней работы 20:00-22:00

## **4. Ночь**

**4.1** подготовка ко сну 22:00-22:30

**4.2** сон 22:40

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

как это убрать?