



Распорядок дня

- Подъем в 6:00
- Отжимания 6:10
- Завтрак 6:40
- Начало учебного дня 8:30
- Обед 12:00
- Окончание учебного дня 15:20
- Полдник 17:00
- Домашние задания 19:00
- Водные процедуры 21:00
- Отжимания 21:30
- Планка 22:30
- Ужин 23:30
- Спать 00:00