

Plán soustředění

7:00	budíček
7:10 - 7:40	rozcvička
7:40	ranní hygiena, snídaně
8:45 - 10:15	pohybová příprava
10:15	přesnídávka
10:45 - 13:00	kondiční trénink
13:00	oběd a odpočinek
14:45 - 16:15	pohybová příprava
16:15	svačina
16:45 - 18:15	kondiční trénink
18:15	večeře I, odpočinek
20:00 - 21:30	další typy přípravy
21:30	večeře II, volno
23:00	večerka