

Расписание учебно тренировочного сбора в Кипр

T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	T
5,04	6,04	7,04	8,04	9,04	10,04	11,04	12,04	13,04	14,04	15,04	16,04
завтрак 7:00-9:00	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:30- 10:30	завтрак 7:00-9:00
<b>День Прилета</b>	БАСЕЙН 9:00- 11:00	Велотренировка осмотр трассы + бег 9:00- 12:00	БАСЕЙН 9:00- 11:00	Велотренировка\ с иловая ГОРА 9:00- 12:00	БАСЕЙН 9:00- 11:00	Велотренировка объемная 9:00- 12:00	Плавание открытая вода 9:00- 10:00	Велотренировка\ с иловая ГОРА 9:00- 12:00	Плавание открытая вода 9:00- 10:00	<b>Ocean Lava Pafos Sprint &amp; Olympic Triathlon</b>	<b>День Вылета</b>
	обед 12:30-13:45	обед 12:30-13:45	обед 12:30-13:45	обед 12:30-13:45	обед 12:30-13:45	обед 12:30-13:45	обед 12:30-13:45	обед 12:30-13:45	обед 12:30-13:45		
	Велотренировка 16:00- 18:00				<b>ОТДЫХ</b>						
		БАСЕЙН 16:00- 18:00	СБУ/ кросс /ФТ кор 16:00- 17:30	БАСЕЙН 16:00- 18:00		БАСЕЙН 16:00- 18:00	СБУ/ кросс с /Стретчинг 16:00- 17:30	БАСЕЙН 16:00- 18:00	кросс /Стретчинг 16:00- 17:30		
	ужин 18:30-20:30	ужин 18:30-20:30	ужин 18:30-20:30	ужин 18:30-20:30	ужин 18:30-20:30	ужин 18:30-20:30	ужин 18:30-20:30	ужин 18:30-20:30	ужин 18:30-20:30		
		Лекция: ПИТАНИЕ\ основы 20:00- 21:00		Лекция: прохождение дисциплины, питание на гонке 20:00- 21:00				Лекция: напутствие на гонку 20:00- 21:00			
5,04	6,04	7,04	8,04	9,04	10,04	11,04	12,04	13,04	14,04	15,04	16,04
T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	T