

Режим дня теннисных сборов (лето 2017)

Время	Содержание
7.45	Подъем
7.45-8.00	Уборка спален, гигиенические процедуры
8.00-8.15	Завтрак
8.30-9.30	Теория
9.30-10.00	Специальная физическая подготовка (СФП)
10.00-11.30	Теннис
11.30-12.00	Свободное время
12.00-12.30	Обед
12.30-13.30	Дневной отдых
13.30-15.00	Теннис
15.00-16.00	Общая физическая подготовка (ОФП)
16.00-16.15	Полдник
16.15-17.00	Активный отдых (подвижные игры, бассейн)
17.00-19.00	Занятия по интересам: творческие, интеллектуальные классы, походы в лес, командные игры
19.00-19.30	Ужин
20.00-21.00	Массовые мероприятия: творческие представления, музыкальные вечера, просмотр фильмов
21.00-22.00	Подведение итогов дня, подготовка ко сну
22.00	Отбой

Пн, Вт, Ср, Чт

Пт

8.30-9.30 – Теория

9.30- 10.00 - СФП

9.30-10.00 – СФП

10.00-11.30 - Теннис

10.00-11.30 – Теннис

13.30-15.00 - Теннис

13.30-15.00 – Теннис

15.00-16.00 - ОФП

15.00-16.00 – ОФП

Сб

8.00-10.00 – Теннис

17.00-18.00 – Бассейн

График смен

Смена	Сроки смен	Заезды-выезды
1	04.06.2017-11.06.2017	Заезды с 15.00 до 18.00 Выезды до 11.00
2	11.06-18.06	
3	18.06-25.06	
4	25.06-02.07	
5	02.07-09.07	
6	09.07-16.07	
7	16.07-23.07	
8	23.07-30.07	
9	30.07-06.08	
10	06.08-13.08	
11	13.08-20.08	
12	20.08-27.08	