Bežný tréningový deň:

7.30	budíček
7.30 - 7.45	osobná hygiena
8.00	raňajky
9.00 - 12.30	doobedný tréning
12.30	obed
14.00 - 17.00	poobedný tréning
17.30	večera
19.00 - 21.00	večerné súťaže, zápasy / plaváreň
21.00	neskoršia večera
22.00	večierka

Harmonogram tréningov si môžete stiahnúť TU