

### Bežný tréningový deň:

7.30           budíček  
7.30 - 7.45   osobná hygiena  
8.00           raňajky  
9.00 - 12.30   poobedný 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 stiahnuť TU