

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 stiahnuť TU