

## **Denní program sportovního tábora Atletiky Klatovy Sušice 2024**

07:00	budíček
07:10 - 07:30	ranní rozcvička
07:30 - 08:30	snídaně
08:30 - 09:00	ranní hygiena, úklid pokojů, příprava na dopolední trénink
09:00 - 10:00	první část dopoledního tréninku
10:00 - 10:20	svačina
10:20 - 11:20	druhá část dopoledního tréninku
11:30 - 12:00	oběd
12:00 - 14:00	polední klid + svačina
14:00 - 14:15	příprava na odpolední trénink
14:30 - 16:30	odpolední trénink
16:30 - 17:00	osobní hygiena, příprava na večeri
17:00 - 17:30	večeře
18:00 - 20:00	večerní program
20:00 - 21:00	večerní hygiena, příprava na večerku
21:00	večerka (všichni na vlastních pokojích, klid)