

Patvirtinta:

Pirmininkas S. Mažeikis

2015-06-02 Įsak.Nr.15-01

Vilniaus sporto ir turizmo klubo „Regata“ sporto stovyklos

D I E N O T V A R K Ė

8.00 Kėlimasis.

8.10 Rytinė mankšta.

8.40 Pasiruošimas pusryčiams.

9.00 Pusryčiai.

9.20 Pasiruošimo treniruotėms laikas.

10.00-12.30 Rytinės treniruotės grupėse.

12.30-13.00 Pasiruošimas pietums.

13.00-14.00 Pietūs.

14.00-15.00 Poilsio valanda.

15.00-17.00 Vakarinės treniruotės grupėse.

17.00 Pavakariai.

17.15-18.00 Bendras stovyklos renginys.

20.00 Vakarienė.

20.30 Laisvas laikas, tinklinis, futbolas, kiti žaidimai.

23.00-23.30 Pasiruošimas miegui.

23.30 Triukšmas ir kalbos palapinėse turi būti pabaigtos ir saldaus miego.