

И.о.Директора МОУ ДО «Каргопольская СШ»

Утверждаю:

В.П. Конев



«11» апреля 2024 г.

Режим дня

спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
при МОУ ДО «Каргопольская спортивная школа»
«Юный спортсмен»

08.30 – Зарядка.

09.40 – Завтрак.

10.30 – Тренировка.

12.00 – Теоретические занятия.

12.40 – ОФП, СФП (техническая подготовка), работа на тренажерах

13.30 – Обед.

14.00 – 14.40 – Хозяйственные работы.

План на следующий день.