

7.00 hod	BUDÍČEK
7.05 - 7.45 hod	Rozcvička, strečink, osobní hygiena
8.00 - 8.20 hod	SNÍDANĚ
8.30 - 8.50 hod	úklid a příprava na trénink
8.55 hod	ODCHOD NA BAZÉN
9.00 - 10.30 hod	TRÉNINK BAZÉN
10.30 - 10.45 hod	SVAČINA
10.45 - 11.45 hod	Sportovní nebo relaxační aktivity
12.00 - 12.30 hod	OBĚD
12.30 - 14.15 hod	POLEDNÍ KLID
14.20 hod	SVAČINA
14.30 - 17.00 hod	Cyklistika a další aktivity
17.25 hod	ODCHOD NA BAZÉN
17.30 - 18.50 hod	TRÉNINK BAZÉN
19.15 hod	VEČEŘE
19.45 - 21.30 hod	Večerní program
21.30 - 22.00 hod	Hygiena
22.00 hod	VEČERKA