

Распорядок дня Регионального спортивного лицея-интерната.

1.	Подъем →	6 ⁴⁵
2.	Зарядка →	7 ⁰⁰
3.	Первый завтрак → <i>лицейское звено_</i> <i>гимназическое звено_</i>	7 ²⁰ - 7 ³⁵ 7 ³⁵ - 7 ⁵⁵
4.	Уроки → 1 урок 2 урок	8 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵ 8 ⁵⁰ - 9 ³⁵
5.	Утренняя тренировка → <i>(весь ученический коллектив)</i>	9 ⁴⁵ - 11 ⁰⁰
6.	Второй завтрак →	11 ⁰⁰ - 11 ¹⁰
7.	Уроки → - 3 урок 4 урок 5 урок 6 урок	11 ¹⁵ - 12 ⁰⁰ 12 ⁰⁵ - 12 ⁵⁰ 12 ⁵⁵ - 13 ⁴⁰ 13 ⁴⁵ - 14 ³⁰
8.	Обед →	13 ⁴⁰ - 15 ⁰⁰
9.	Самоподготовка → <i>гимназическое звено{</i> <i>лицейское звено_</i>	15 ⁰⁰ - 15 ³⁰ 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰
10.	Вечерняя тренировка→ <i>гимназическое звено_</i> <i>лицейское звено_</i>	15 ³⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 19 ¹⁵
11.	Ужин →	19 ⁰⁰ - 19 ³⁰
12.	Досуг →	19 ³⁰ - 20 ³⁰
13.	Отбой →	22 ⁰⁰