

Šachové soustředění 2022

Tornův Mlýn

20. 8. - 28. 8. 2022

Denní program

Čas	Činnost
7:00	Budíček
7:10	Nástup na rozcvičku
7:10 - 7:30	Rozcvička
7:30 - 7:55	Ranní hygiena, úklid pokojů
7:55	Nástup na snídani
8:00 - 8:30	Snídaně
8:45 - 9:45	1. tréninková hodina
9:55 - 10:40	2. tréninková hodina
10:40 - 11:00	Svačina
11:00 - 11:45	3. tréninková hodina
11:55 - 12:40	4. tréninková hodina
d	Hlavní nástup
13:00 - 13:30	Oběd
13:30 - 14:30	Odpolední klid
14:30 - 15:30	Odpolední program
15:30 - 15:45	Svačina
15:45 - 17:45	Odpolední program
17:55	Nástup na večeři
18:00 - 18:30	Večeře
18:45 - 21:30	Večerní program
21:30 - 21:55	Večerní hygiena
22:00	Večerka