

## Программа зимнего лагеря КСОТ «Навигатор»

ОК «Университетский»

### **9:00 Завтрак**

10:15 Разминка

10:45 Тренировочная дистанция

12:00 Душ, переодевание

### **13:00 Обед**

14:00 Техническая подготовка (с использованием полигона, т.е. тоже частично на улице, если позволит погода)

~16:30 Полдник (тот самый четвёртый приём пищи, который мы будем докупать отдельно)

17:00 Два часа мозговой нагрузки - направленность будем обсуждать с каждым отдельно

### **19:00 Ужин**

20:00 Час свободного времени

**21:00** Общий сбор перед отбоем

22:00 Отбой