

Программа смены тренировочного сбора в Центре плавания «Вита». Июль - Август - 2021									
1-я неделя									
1 смена	День недели	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	
	утро	заезд	вода	вода	вода	вода	вода	вода	вода
			суша	суша	суша	суша	суша	суша	суша
	вечер		вода	вода	игровая	вода	вода	игровая	
				теория					
	2-я неделя								
	День недели	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	
	утро	отдых	вода	вода	вода	вода	вода	вода	вода
			суша	суша	суша	суша	суша	суша	суша
	вечер		вода	вода	игровая	вода	вода	вода	отъезд
			теория						