

## Режим дня

Чтобы правильно распределить время и его хватило на занятия в школе и на дополнительные тренировки, надо правильно составить распорядок дня.

Нужно постоянно помнить, что тренировки – это физическая нагрузка на организм, поэтому обязательно следуйте своему распорядку дня, который учитывает и подготовку к школе, и подготовку к тренировкам и время отдыха после нее. Завтракать и обедать надо за полтора часа до тренировки, иначе вам будет тяжело выполнять физические упражнения.

После тренировки примите душ, отдохните и подготовьте форму для следующей тренировки. Молодому хоккеисту важно полноценно и хорошо питаться и не засиживаться у компьютера. От того, как будет организован ваш день, будет зависеть рост вашего спортивного мастерства.

### Рекомендованный режим дня:

|                                         |             |
|-----------------------------------------|-------------|
| Подъем                                  | 7.00        |
| Утренняя зарядка                        | 7.00-7.20   |
| Водные процедуры                        | 7.20-7.35   |
| Завтрак                                 | 7.35-8.00   |
| Свободное время                         | 8.00-9.30   |
| Утренняя тренировка                     | 9.30-11.00  |
| Свободное время                         | 11.00-13.30 |
| Обед                                    | 13.30-14.00 |
| Свободное время                         | 14.00-15.30 |
| Вечерняя тренировка                     | 15.30-17.00 |
| Свободное время, игры на свежем воздухе | 17.00-20.00 |
| Ужин                                    | 20.00-20.20 |
| Свободное время                         | 20.20-21.00 |
| Водные процедуры                        | 21.00-21.15 |
| Сон                                     | 21.00       |

| <b>Действие</b>             | <b>Время</b>         |
|-----------------------------|----------------------|
| Подъем                      | <b>7.00</b>          |
| Утренняя зарядка            | <b>7.00 – 7.20</b>   |
| Водные процедуры            | <b>7.20 – 7.35</b>   |
| Завтрак                     | <b>7.35 – 7.50</b>   |
| Подготовка к школе          | <b>7.50 – 8.00</b>   |
| Занятия в школе             | <b>8.30 – 13.30</b>  |
| Обед                        | <b>13.30 – 14.00</b> |
| Тренировка                  | <b>15.30 – 17.00</b> |
| Выполнение домашних заданий | <b>17.30 – 19.00</b> |
| Игры на свежем воздухе      | <b>19.00 – 20.00</b> |
| Ужин                        | <b>20.00 – 20.20</b> |
| Свободное время             | <b>20.20 – 21.00</b> |
| Водные процедуры            | <b>21.00 – 21.15</b> |
| Сон                         | <b>21.15</b>         |

| <b>Действие</b>             | <b>Время</b>         |
|-----------------------------|----------------------|
| Подъем                      | <b>7.00</b>          |
| Утренняя зарядка            | <b>7.00 – 7.20</b>   |
| Водные процедуры            | <b>7.20 – 7.35</b>   |
| Завтрак                     | <b>7.35 – 7.50</b>   |
| Тренировка                  | <b>9.20 – 10.50</b>  |
| Выполнение домашних заданий | <b>11.30 – 12.30</b> |
| Обед                        | <b>12.30 – 13.00</b> |
| Занятия в школе             | <b>13.30 – 18.15</b> |
| Игры на свежем воздухе      | <b>19.00 – 20.00</b> |
| Ужин                        | <b>20.00 – 20.20</b> |
| Свободное время             | <b>20.20 – 21.00</b> |
| Водные процедуры            | <b>21.00 – 21.15</b> |
| Сон                         | <b>21.15</b>         |