|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блок | Тип 1 | Тип 2 | Тип 3 | Тип 4 | Тип 5 |
| I сет | 20 | 25 | 30 | 40 | 50 |
| Отдых | 3 | 5 | 5 | 5 | 10 |
| II сет | 20 | 25 | 30 | 40 | 50 |
| Отдых | 4 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| III сет | 20 | 25 | 30 | 40 | 50 |
| Отдых | 3 | 5 | 5 | 5 | 10 |
| IV сет | 20 | 25 | 30 | 40 | 50 |
| Всего | 1:30 | 2 ч | 2:20 | 3 ч | 4 ч |
| Раб. | 1:20(80мин) | 1:40(100мин) | 2ч(120мин) | 2:40(160мин) | 3:20(200мин) |
| КПД | 89% | 83% | 86% | 89% | 83% |
| Норма блоков в день | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| Чистое время при норме | 9ч/8ч | 8ч/6:40ч | 9:20/8ч | 9ч/8ч | 8ч/6:40ч |
| Отдых между блоками | 15x4 | 20x2 | 20х2 | 30х1 | 0 |
| Бол. Таймаут(обед, сон) | 2ч | 2ч | 2ч | 2ч | 2ч |
| Итого работа +таймауты | 12ч | 10:40ч | 12ч | 11:30ч | 10ч |

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Действия |
| 8:00-9:00 | Зарядка, Гигиена,Завтрак |
| 9:00-13:00 | Работа, блок1 |
| 13:00-15:00 | Обед, отдых, сон |
| 15:00-19:00 | Работа, блок2 |
| 19:00-20:00 | Ужин, отдых |
| 20:00-22:00 | Факультативно |
| 22:00-0:00 | Спорт/Активность, Душ |
| 0:00-1:00 | Факультативно |