

备注：若提前完成，则提前开始后续安排；餐饮附近的安排以吃饭时间为主进行灵活调换

## 7 月计划（第一周试用版）

**6: 30-7: 00 开启新的一天**

**7: 00-7: 30 早餐 (Espresso)**

**7: 40-9: 00 英语词汇、法语课文、法语词汇**

---

10 分钟休息

---

**9: 10-11: 10 《实用法语语法》**

**11: 20-12: 20 政治笔记**

---

10 分钟休息

---

**12: 30-13: 00 午餐**

**13: 00-14: 00 午休**

---

10 分钟准备下午茶

---

**14: 10-16: 00 张培基散文**

**16: 10-17: 30 专八改错**

**17: 30-18: 30 外刊精读（周三-周六完成）**

**18: 30-19: 30 晚餐**

**19: 30-20: 00 散步休闲（灵活调整）**

**20: 00-20: 30 当日的词汇总结**

**20: 30-21: 00 洗漱**

**21: 00-22: 00 知识回顾+自我总结**

**22: 00-23: 30 自由时间（灵活调整）**

备注：若提前完成，则提前开始后续安排；餐饮附近的安排以吃饭时间为主进行灵活调换