

расписание на день

Расписание

Время	Действие
20:10 – 20:50	Орбитрек (30-40 минут) + отработка Preflop Charts на тренажёре
20:50 – 21:20	Изучение Preflop Charts в тренажёре
21:20 – 21:50	Занесение ренжей в PokerIQ Charts, печать чартов защиты на BB
21:50 – 22:10	Остывание, восстановление после тренировки
22:10 – 22:25	Поставить стирку, снять старое бельё, заменить банное полотенце
22:25 – 22:55	Приготовление и приём пищи (см. таблицу еды)
22:55 – 02:55	Покерная теория (4 часа)
02:55 – 07:55	Игра в покер (5 часов)

Вечерний приём пищи

Калории	Продукт	Количество
~450-500 ккал	Рисовая каша	50 г
	Молоко	250 мл
	Хурма	100-120 г

Завтра утром (до 10:00)

Время	Действие
07:55 – 08:40	Отдых, лёгкая активность
08:40 – 09:10	Первый приём пищи (см. таблицу ниже)
09:10 – 09:40	Второй приём пищи (см. таблицу ниже)
09:40 – 10:00	Завершение бытовых дел (развесить стирку, заправить постель, убрать)

Калории	Продукт	Количество
~510-530 ккал	Пельмени	12 шт. (~200 г)

Калории	Продукт	Количество
	Сливочное масло	5 г
	Хлебец	6 г
	Половина протеинового батончика	~30 г
	Половина яблока	~75 г

Калории	Продукт	Количество
~450-480 ккал	Борщ	1 порция
	Хлебец	6 г
	Половина протеинового батончика	~30 г
	Половина яблока	~75 г