

Расписание

Время	Действие
20:10 – 20:50	Орбитрек (30-40 мин) + отработка Preflop Charts
20:50 – 21:20	Изучение Preflop Charts в тренажёре
21:20 – 21:50	Занесение ренжей в PokerIQ, печать чартов
21:50 – 22:10	Остывание, восстановление
22:10 – 22:25	Стирка, снятие белья, замена полотенца
22:25 – 22:55	Приготовление и приём пищи
22:55 – 02:55	Покерная теория (4 ч)
02:55 – 07:55	Игра в покер (5 ч)
07:55 – 08:40	Отдых, лёгкая активность
08:40 – 09:10	Первый приём пищи
09:10 – 09:40	Второй приём пищи
09:40 – 10:00	Бытовые дела

Приём пищи	Калории	Продукт	Количество
Вечерний	~450-500	Рисовая каша	50 г
		Молоко	250 мл
		Хурма	100-120 г
Первый утренний	~510-530	Пельмени	12 шт. (~200 г)
		Сливочное масло	5 г
		Хлебец	6 г
		Половина протеинового батончика	~30 г
		Половина яблока	~75 г
Второй утренний	~450-480	Борщ	1 порция
		Хлебец	6 г
		Половина протеинового батончика	~30 г
		Половина яблока	~75 г