

| 2019级暑期集训作息时间表 | | |
|----------------|---------|-------------|
| | 项目 | 时间安排 |
| 早晨 | 起床 | 7:00 |
| | 整理内务 | 7:10-7:30 |
| | 早餐、运动 | 7:35-8:30 |
| 上午 | 预备课 | 8:50 |
| | 第一节课 | 9:00-9:45 |
| | 第二节课 | 9:45-10:30 |
| | 第三节课 | 10:40-11:25 |
| | 第四节课 | 11:25-12:10 |
| 中午 | 午餐、午休 | 12:15-14:00 |
| 下午 | 预备课 | 14:10 |
| | 第五节课 | 14:20-15:05 |
| | 第六节课 | 15:05-15:50 |
| | 第七节课 | 16:00-16:45 |
| | 第八节课 | 16:45-17:30 |
| | 晚餐、课外活动 | 17:35-18:50 |
| 晚上 | 晚自习（一） | 19:00-19:45 |
| | 晚自习（二） | 19:50-20:30 |
| | 熄灯 | 23:00 |