

2019级大三上学期集训作息时间表		
	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