**2020级新生军训作息时间安排表**

|  |  |
| --- | --- |
| 内 容 | 时 间 |
| 起床、洗漱（整理内务） | 6:30—6:50 |
| 早操 | 7:00—7:30 |
| 早餐 | 7:30—8:00 |
| 操课 | 8:00—11:00 |
| 上午休息时间 | 9:00-9:10  10:10-10:20 |
| 中餐 | 11:10—11:40 |
| 午休 | 11:50—14:00 |
| 操课 | 14:10—17:00 |
| 下午休息时间 | 15:10-15:20  16:20-16:30 |
| 晚餐 | 17:10—18:00 |
| 夜间训练 | 19:30—21:00 |
| 晚点名 | 21:10—21:20 |
| 就寝 | 22:30 |
| 说明 | 1. 如有变化，另行通知。 2. 全团严格按作息时间，认真遵守执行。 |