军 训 作 息 时 间 表

|  |  |
| --- | --- |
| 起床洗漱整理内务： | 06:00——06:30 |
| 早餐 | 06:30——07:10 |
| 操课 | 07:30——10:50 |
| 午餐 | 10:50——11:30 |
| 午休 | 12:00——13:30 |
| 操课 | 13:40——17:00 |
| 晚餐 | 17:00——18:00 |
| 内务及活动 | 18:30——20:30 |
| 就寝 | 22:00 |

**注：每天晚上18:30至20:30为内务整理、军事理论学习和活动**