

ראשון		שני		שלישי		רביעי		חמישי		שישי		שבת					
	630	שחרית	630	שחרית	630	שחרית	630	שחרית	630								
0700-0730		השכמה	700	השכמה	0700-0715	השכמה	700	השכמה	0700-0715								
07:30-08:00		ארוחת בוקר	7:30-8:15	ארוחת בוקר	07:30-08:15	ארוחת בוקר	07:30-08:15	מכינה רצה	06:30-07:30	07:30-08:00	ארוחת בוקר						
				אימון כושר קרב/ קרב מגע	07:00-08:30	פתיחת יום צשים	08:15-08:45	ארוחת בוקר והתארגנות אחרי מדס	07:30-09:00								
8:00-8:45	יום עיון/ משבצות פנויות	עבודה קהילתית	8:15-12:00	התארגנות אחרי מדס ארוחת בוקר	08:30-09:45	הפסקה	08:45-09:00	נעם: פוליטיקה	09:00-10:00	0845-0915	פתיחת יום	08:30	שחרית				
08:45-09:00					טל : הכנה לצה"ל	10:00-11:15	הפסקה	9:00-10:15	נדב: מזרח תיכון	הפסקה				10:00-10:15	0930-1330	עבודת כפיים/ נקיון יורטים	1100-1200
09:00-10:15				10:00-11:15						10:15-10:30	מתן: צינות	10:15-11:30	הפסקה	11:30-11:45			
10:15-10:30				עיבוד עבודה קהילתית	12:00-12:45	שיר: מרכז שזר	11:30-12:45	הפסקה	11:45-12:00	הכנה למכינה בכפר	11:45-12:45	משבצת פנויה	11:45-12:45	א.צהריים/ מנחה	1200-1300		
10:30-12:00		12:45-14:00	12:45-14:00														
13:15-14:15			א.צהריים / מנחה	12:45-14:00	עבודת צוותים	14:00-15:00	עבודת צוותים	14:00-15:15	עבודת צוותים	14:30-15:30							
13:30-14:30	פתיחת שבוע		הפסקה	15:00-15:15	הפסקה	16:00-16:15	הפסקה	הפסקה	16:00-16:15								
14:30-16:00	עבודת צוותים		שמריהו: תניך	15:15-16:30	הפסקה	16:30-16:45	הפסקה	הפסקה	16:00-16:15								
16:00-16:15	הפסקה		הפסקה	16:30-16:45	הפסקה	16:45-17:00	הפסקה	הפסקה	16:15-16:45								
16:15-16:45	עבודת מידות		הפסקה	16:45-17:30	הפסקה	17:00-17:15	הפסקה	הפסקה	17:30-17:45								
16:45-17:00	גיבור של יום		הפסקה	17:30-17:45	הפסקה	17:15-17:30	הפסקה	הפסקה	17:30-17:45								
17:00-17:15	הפסקה		הפסקה	17:30-17:45	הפסקה	17:15-17:30	הפסקה	הפסקה	17:30-17:45								
17:15-18:45	אימון		שירה: היבטים בחברה	17:45-18:45	נבו: כלכלה וחברה	17:30-18:45	טלי: דמוקרטיה	סיכום שבוע צשים	17:45-18:45								
18:45-20:15	א.ערב + התארגנות		א.ערב / ערבית	18:45-19:45	א.ערב	18:45-19:45	א.ערב / ערבית	א.ערב / ערבית	18:45-19:45			1900-2000	ארוחת ערב				
20:15-21:15	שיעור חניך		מליאה/ מדברים ב...	19:45-22:00	קריאת ספר	19:45-20:15	עבודה קהילתית בפנימיה	נקיונות וסיכום שבוע/ משמר	19:30-22:00	ערב חברתי - עונג שבת	2100-2230	אקטביזם / חב"י	2000-2100				
21:15-21:30	הפסקה				הפסקה	20:15-20:30					2100-2200						
21:30-22:00	הכרתה				ערב צשים	20:30-22:00											
2200-000	אפטר לול"ז		אפטר לול"ז	22:00-00:00	אפטר לול"ז	22:00-00:00	אפטר לול"ז	סגירת מכינה	בסוף המשמר			2200-0000	סגירת מכינה				