

一天睡6小时的时间安排 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E4_B8_80_E5_A4_A9_E7_9D_A16_c10_272308.htm 作息时间表（伦敦夏令时）06：30 - - 07：30 晨练晨读 半小时读英语 07：30 - - 08：00 早餐时间（包括咖啡或奶茶）快速浏览单词 08：00 - - 10：00 阅读训练 做题然后精读 10：00 - - 10：15 teatime 快速浏览单词 10：15 - - 12：15 听力训练 做题然后精听 12：15 - - 13：30 午餐时间 快速浏览单词 13：30 - - 15：30 作文训练 按时完成然后修改 15：30 - - 16：00 teatime 快速浏览单词 16：00 - - 18：00 口语训练 写topic然后练习 18：00 - - 19：00 晚餐时间 快速浏览单词 19：00 - - 22：00 模拟题（两天一套）背单词或背作文 22：00 - - 22：30 复习 记住95%的生词 22：30 - - 23：00 总结并制定第二天计划 或看机经 23：00 - - 23：30 准备睡觉 relax注：快速浏览单词每次不超过10分钟 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com