Que el Mensajero de Al-lah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- solía dormir la primera parte de la noche y se levantaba en la última parte de ella a rezar.

Aisha -Al-lah esté complacido con ella- narró que: “El Mensajero de Al-lah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- solía dormir la primera parte de la noche y se levantaba en la última parte de ella a rezar”.
[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari y Muslim]

Aisha -Al-lah esté complacido con ella- nos informa de que que el Mensajero de Al-lah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- solía dormir la primera parte de la noche, justo después de la oración del Isha (la oración de la noche), y se levantaba en la última parte de la noche, esto es, en el segundo tercio de la noche. Cuando terminaba de rezar, volvía a su lecho y dormía, siendo esto en la última sexta parte de la noche, para así descansar de la oración nocturna y de todo el esfuerzo que supone. También se beneficia de estar descansado para poder hacer la oración del alba (Fayr) como es debido y poder recordar a Al-lah con viveza y actividad a lo largo del día. Otro motivo es que así evita aparentar ante los demás, y porque quien descansa la última sexta parte de la noche, amanecerá con el rostro descansado. Por ello, el primer llamado a la oración del Fayr es para despertar a los musulmanes dormidos y para indicar a quienes están rezando la oración nocturna, regresar a su lecho a descanzar, con el fin de adquirir fuerzas y actividad. Mientras que quien está durmiendo se despertará al oír el llamado y se prepara para la oración del Fayr, o para que pueda realizar la oración del Witr (oración nocturna que se realiza voluntariamente) si no la ha hecho en la primera parte de la noche.

https://sunnah.global/hadeeth/es/show/4247