

CRONOGRAMA

- LUNES DÍA 13 DE JULIO:

- **10:00 – 12:00 HS:** LLEGADA DE LOS PARTICIPANTES, DISTRIBUCIÓN Y ALOJAMIENTO DE LOS MISMOS
- **12:30 – 13:30 HS:** PRESENTACIÓN DEL PROFESORADO Y NORMATIVA GENERAL. CARPA PRINCIPAL – **DEBERÁN IR EQUIPADOS CON EL DOBOK**
- **13:30 – 15:00 HS:** COMIDA
- **15:00 – 16:00 HS:** DESCANSO
- **16:00 – 17:00 HS:** JUEGOS MULTIDEPORTIVOS
- **17:00 – 18:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 1 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA INTRODUCTORIA)
- **18:00 – 19:30 HS:** TOUR EN TREN POR LA INSTALACIÓN Y ALREDEDORES
- **19:30 – 20:30 HS:** PISCINA
- **21:30 – 22:30 HS:** CENA
- **22:30 – 23:00 HS:** JUEGO NOCTURNO
- **23:30 HS:** DESCANSO

- MARTES DÍA 14 DE JULIO:

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 12:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 2: (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **14:30 – 15:30 HS:** DESCANSO
- **15:30 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 3: (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **18:30 – 19:30 HS:** YINKANA ACUÁTICA
- **19:30 – 20:30 HS:** TIEMPO LIBRE (ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **21:30 – 22:30 HS:** CENA
- **22:30 – 23:30 HS:** JUEGO NOCTURNO
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **MIÉRCOLES DÍA 15 DE JULIO:**

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 12:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 4: (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **14:30 – 15:30 HS:** DESCANSO
- **15:30 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 5: (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **18:30 – 19:30 HS:** JUEGO DE COHESIÓN
- **19:30 – 20:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **21:30 – 22:30 HS:** CENA
- **22:30 – 23:30 HS:** JUEGO NOCTURNO
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **JUEVES DÍA 16 DE JULIO:**

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 12:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 6: (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **14:30 – 15:30 HS:** DESCANSO
- **15:30 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 7: (SESIÓN TÉCNICO TÁCTICA)
- **18:30 – 19:30 HS:** GRAN JUEGO GRUPO DE INICIACIÓN
- **19:00 – 20:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **21:30 – 22:30 HS:** CENA
- **22:30 – 23:30 HS:** VELADA DE RELAJACIÓN
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **VIERNES DÍA 17 DE JULIO:**

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 13:30 HS:** EXCURSIÓN RÍO ARTES
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **14:30 – 15:30 HS:** DESCANSO
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 8: (SESIÓN TÉCNICO TÁCTICA)
- **18:30 – 19:30 HS:** TALLER GRUPO DE INICIACIÓN
- **19:30 – 20:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **21:30 – 22:30 HS:** CENA
- **22:30 – 23:30 HS:** VELADA DE DISTENSIÓN
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **SÁBADO DÍA 18 DE JULIO:**

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:00 – 13:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 9 (SESIÓN COMBATE)
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **14:30 - 16:30 HS:** TIEMPO LIBRE
- **16:30 – 17:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 10 (SESIÓN RECUPERACIÓN)
- **17:30 – 21:00 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **21:30 – 22:30 HS:** CENA
- **22:30 – 00:00 HS:** SHOW DESPEDIDA

- **DOMINGO DÍA 19 DE JULIO:**
 - **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
 - **10:00 – 11:00 HS:** ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN
 - **11:00 – 12:00 HS:** RECOGIDA DE MATERIAL Y HABITACIONES
 - **12:30 – 14:00 HS:** PARTIDA PARA LOS LUGARES DE DESTINO

- **TODOS/AS AQUELLOS/AS DEPORTISTAS QUE NECESITARAN SALIR ANTES DEBERÁN COMUNICÁRSELO EL LUNES DE LA LLEGADA A LA ORGANIZACIÓN PARA PREPARAR EL RETORNO DEBIDAMENTE. ASÍ MISMO, SI ALGUNO O ALGUNA TUVIERA QUE PARTIR POSTERIORMENTE A LA HORA INDICADA, DEBERÁ COMUNICÁRSELO DE LA MISMA FORMA AL PERSONAL DE ORGANIZACIÓN.**