

## **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 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 1 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA INTRODUCTORIA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:30 – 23:30 HS:** JUEGO NOCTURNO
- **23:30 HS:** DESCANSO

### - **MARTES DÍA 14 DE JULIO:**

- **8:30 – 9:00 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO - LIBRE
- **9:00 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 2 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11:00 – 13:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** DESCANSO
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 3 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:30 – 23:30 HS:** JUEGO NOCTURNO
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **MIÉRCOLES DÍA 15 DE JULIO:**

- **8:30 – 9:00 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO - LIBRE
- **9:00 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 4 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11.00 – 13:30:** VISITA A RIVEIRA
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:00 HS:** DESCANSO
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 5 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:30 – 23:00 HS:** JUEGO NOCTURNO
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **JUEVES DÍA 16 DE JULIO:**

- **8:30 – 9:00 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO - LIBRE
- **9:00 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 6 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11.00 – 13:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** DESCANSO
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS – PISCINA)
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 7 (SESIÓN TÉCNICO TÁCTICA)
- **21:30 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
- **15:00 – 16:30 HS:** DESCANSO
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 8 (SESIÓN TÉCNICO - TÁCTICA)
- **22:00 HS:** CENA
- **22:30 – 23:30 HS:** VELADA DE DISTENSIÓN
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **SÁBADO DÍA 18 DE JULIO:**

- **8:30 – 9:00 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO
- **9:00 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 9 (ESTIRAMIENTOS PRE COMPETICIÓN)
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11:00 – 13:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:00 HS:** DESCANSO
- **16:30 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO TÉCNICO – TÁCTICO “COMBATE”
- **20:30 – 21:30 HS:** TIEMPO LIBRE
- **21:30 HS:** CENA
- **22:30 – 00:00 HS:** SHOW DESPEDIDA
- **00:00 HS:** DESCANSO

- **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.**