

- **PROGRAMA DEL CAMPAMENTO SUEÑO OLÍMPICO** (LÍNEAS GENERALES)

**GRUPO 1: "INICIACIÓN" - NACIDOS EN LOS AÑOS 1997 – 1998 – 1999 – 2000 - 2001**

- ***LUNES DÍA 04 DE JULIO:***

- **10:00 – 13:00 HS:** LLEGADA DE LOS PARTICIPANTES, DISTRIBUCIÓN Y ALOJAMIENTO DE LOS MISMOS
- **13:30 – 14:00 HS:** INAUGURACIÓN OFICIAL DEL CAMPAMENTO Y PRESENTACIÓN DEL GRUPO TÉCNICO Y DEPORTIVO DE APOYO, ASÍ COMO DE LOS RESPONSABLES DE CADA ÁREA.
- **14:00– 15:00 HS:** COMIDA
- **15:00 – 16:00 HS:** DESCANSO
- **16:00 – 17:00 HS:** JUEGOS MULTIDEPORTIVOS
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 1 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA INTRODUCTORIA)
- **19:00 – 20:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO

- ***MARTES DÍA 05 DE JULIO:***

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 11:30 HS:** ENTRENAMIENTO CONDICIONAL
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **18:30 – 19:00 HS:** MERIENDA
- **19:00 – 20:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO

- ***MIÉRCOLES DÍA 06 DE JULIO:***

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 11:30 HS:** ENTRENAMIENTO TÉCNICO - TÁCTICO
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA INTRODUCTORIA)
- **18:30 – 19:00 HS:** MERIENDA
- **19:00 – 20:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **JUEVES DÍA 07 DE JULIO:**
  - 9:00 – 10:00 HS: DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
  - 10:30 – 13:30 HS: VISITA GUIADA POR RIVEIRA Y SUS LUGARES REPRESENTATIVOS (PARQUE NATURAL DUNAR – A CUROTA – CIUDAD)
  - 13:30 – 14:30 HS: COMIDA
  - 15:00 - 16:30 HS: TALLER
  - 17:00 – 18:30 HS: ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO
  - 18:30 – 19:00 HS: MERIENDA
  - 19:00 – 20:30 HS: TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
  - 21:30 HS: CENA
  - 22:00 – 23:00 HS: TIEMPO LIBRE
  - 23:30 HS: DESCANSO
  
- **VIERNES DÍA 08 DE JULIO:**
  - 9:00 – 10:00 HS: DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
  - 10:30 – 11:30 HS: ENTRENAMIENTO TÉCNICO - TÁCTICO
  - 13:30 – 14:30 HS: COMIDA
  - 15:00 - 16:30 HS: TALLER
  - 17:00 – 18:30 HS: ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO (SESIÓN PRECOMPETITIVA)
  - 18:30 – 19:00 HS: MERIENDA
  - 19:00 – 20:30 HS: TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
  - 21:30 HS: CENA
  - 22:00 – 23:00 HS: TIEMPO LIBRE
  - 23:30 HS: DESCANSO
  
- **SÁBADO DÍA 09 DE JULIO:**
  - 9:00 – 10:00 HS: DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
  - 10:30 – 13:00 HS: COMPETICIÓN CADETE
  - 13:30 – 14:30 HS: COMIDA
  - 14:30 - 16:30 HS: TIEMPO LIBRE
  - 16:30 – 17:30 HS: ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN
  - 17:30 – 21:00 HS: TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
  - 21:30 HS: CENA
  - 22:00 – 23:00 HS: TIEMPO LIBRE
  - 23:30 HS: DESCANSO
  
- **DOMINGO DÍA 10 DE JULIO:**
  - 9:00 – 10:00 HS: DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
  - 10:00 – 11:30 HS: RECOGIDA DE HABITACIONES Y SUPERVISIÓN
  - 12:00 – 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.***