

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

**GRUPO 2: "PERFECCIONAMIENTO" -
NACIDOS EN LOS AÑOS 1993 – 1994 – 1995 - 1996**

- **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
- **14:00 – 15:00 HS:** COMIDA
- **15:30 – 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **18:30 – 19:00 HS:** MERIENDA
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 1 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA INTRODUCTORIA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO

- **MARTES DÍA 05 DE JULIO:**

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

- **MIÉRCOLES DÍA 06 DE JULIO:**

- **9:00 – 9:30 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO - LIBRE
- **9:30 – 10:30 HS:** ENTRENAMIENTO CONDICIONAL
- **10:30 – 11:00 HS:** DESAYUNO
- **11:00 – 13:30 HS:** TIEMPO LIBRE
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** TIEMPO LIBRE (PISCINA – ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS)
- **18:30 – 19:00 HS:** MERIENDA
- **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **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:** TIEMPO LIBRE (ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIAS – PISCINA)

➤ **18:30 – 19:00 HS:** MERIENDA

➤ **19:00 – 20:30 HS:** ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO

➤ **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

➤ **14:30 - 15:30 HS:** TIEMPO LIBRE

➤ **15:30 – 19:30 HS:** VISITA PLAYA DE COROSO

➤ **20:30 – 21:30 HS:** SESIÓN DE DESCARGA Y ANÁLISIS DEL ADVERSARIO (ASPECTOS TÁCTICOS PRECOMPETICIÓN)

➤ **22:00 HS:** CENA

➤ **23:30 HS:** DESCANSO

- ***SÁBADO DÍA 09 DE JULIO:***

➤ **9:00 – 9:30 HS:** PEQUEÑO ALMUERZO

➤ **9:30 – 10:30 HS:** SESIÓN DE DESCARGA Y DE ANÁLISIS DEL ADVERSARIO

➤ **10:30 – 13:00 HS:** COMPETICIÓN CADETE – TIEMPO LIBRE

➤ **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA

➤ **15:00 - 16:30 HS:** TALLER

➤ **17:00 – 20:00 HS:** COMPETICIÓN JÚNIOR – SUB 21

➤ **20:30 – 21:30 HS:** TIEMPO LIBRE

➤ **21:30 HS:** CENA

➤ **22:00 – 00:00 HS:** TIEMPO LIBRE

➤ **00:00 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.***