



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 – 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 – 12:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 2: (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 3: (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 – 12:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 4: (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 5: (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



III
**SUEÑO OLÍMPICO
TAEKWONDO**
CAMPAMENTO DE VERANO



➤ **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 Nº 6: (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

- **VIERNES DÍA 08 DE JULIO:**

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 12:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 7: (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **15:00 - 16:30 HS:** TALLER
- **17:00 – 18:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 8: (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

- **SÁBADO DÍA 09 DE JULIO:**

- **9:00 – 10:00 HS:** DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
- **10:30 – 12:00 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 9 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **13:30 – 14:30 HS:** COMIDA
- **14:30 - 16:30 HS:** TIEMPO LIBRE
- **16:30 – 17:30 HS:** ENTRENAMIENTO Nº 10 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **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 – 11:00 HS:** ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN
 - **11:00 – 12:00 HS:** RECOGIDA DE MATERIAL Y HABITACIONES
 - **12:00 – 12:30 HS:** CLAUSURA OFICIAL
 - **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.**