



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 – 15:00 HS:** COMIDA
- **15:00 – 16:00 HS:** DESCANSO
- **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:***

- **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 – 13:30 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 Nº 3 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
- **21:30 HS:** CENA
- **22:00 – 23:00 HS:** TIEMPO LIBRE
- **23:30 HS:** DESCANSO



III
**SUEÑO OLÍMPICO
TAEKWONDO**
CAMPAMENTO DE VERANO



- **MIÉRCOLES DÍA 06 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 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 Nº 5 (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 Nº 6 (SESIÓN TÉCNICO TÁCTICA)
- 21:30 HS: CENA
- 22:00 – 23:00 HS: TIEMPO LIBRE
- 23:30 HS: DESCANSO

- **VIERNES DÍA 08 DE JULIO:**

- 8:30 – 9:00 HS: PEQUEÑO ALMUERZO (LIBRE)
- 9:00 – 10:30 HS: ENTRENAMIENTO Nº 7 (SESIÓN TÉCNICO TÁCTICA)
- 10:30 – 11:00 HS: DESAYUNO
- 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: ENTRENAMIENTO Nº 8 (SESIÓN TÉCNICO - TÁCTICA)
- 22:00 HS: CENA
- 23:30 HS: DESCANSO



III
**SUEÑO OLÍMPICO
TAEKWONDO**
CAMPAMENTO DE VERANO



- **SÁBADO DÍA 09 DE JULIO:**
 - 8:30 – 9:00 HS: PEQUEÑO ALMUERZO
 - 9:00 – 10:30 HS: ENTRENAMIENTO Nº 9 (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: TALLER
 - 16:30 – 18:30 HS: ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS – PISCINA
 - 19:00 – 20:30 HS: ENTRENAMIENTO Nº 9 (SESIÓN TÉCNICO – TÁCTICA)
 - 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 – 11:00 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.**