

Programa de la concentración Sub15 y Sub17 de la FEH

Entrenadores responsables

Óscar Gómez Medina

Dirección de correo electrónico

Teléfono

Francisco Javier Flores de Frutos

Dirección de correo electrónico

Teléfono



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						18
						No hay entrenamiento
19	20	21	22	23	24	25
Dos sesiones	Una sesión	Dos sesiones	Una sesión	Dos sesiones	Una sesión	Descanso
26	27	28	29	30	31	
Dos sesiones	Una sesión	Dos sesiones	Una sesión	Dos sesiones	Una sesión	

Número total de sesiones de entrenamiento: 18

Se ruega a todos los entrenadores que planifiquen los entrenamientos de los atletas para este número y distribución de sesiones. La duración media de la sesión será de 1:30 contando con el calentamiento.

Detalle de actividades

Domingo, 18 de agosto

20:00-21:00: Reunión de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00 Cierre de habitaciones

Lunes, 19 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Sesión de tarde
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Martes, 20 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Trabajo de vídeo
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Miércoles, 21 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Sesión de tarde
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Jueves, 22 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Trabajo de vídeo
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Viernes, 23 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Sesión de tarde
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Sábado, 24 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-19:00: Descanso
19:00-21:00: Paseo en grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Domingo, 25 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:00-13:00: Visita Granada
14:00-15:30: Comida
15:30-19:00: Descanso
19:00-21:00: Tiempo libre
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Lunes, 26 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Sesión de tarde
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Martes, 27 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Trabajo de vídeo
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Miércoles, 28 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Sesión de tarde
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Jueves, 29 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Trabajo de vídeo
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Viernes, 30 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-12:00: Sesión de mañana
12:00-14:00: Tiempo libre
14:00-15:30: Comida
15:30-17:00: Descanso
17:00-18:30: Sesión de tarde
19:30-21:00: Actividades de grupo
21:00-22:00: Cena
23:00: Cierre de habitaciones

Sábado, 31 de agosto

9:00-9:30: Desayuno
10:30-11:00: Despedida