

# Programa de la concentración Junior de la FEH

## Entrenadores responsables

**Fernando T. García serrano**

Correo: Fernando@strongpeople.eu

Teléfono: 639 41 46 14



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						4
						No hay entrenamiento
5	6	7	8	9	10	11
Dos sesiones	Una sesión	Dos sesiones	Una sesión	Dos sesiones	Una sesión	Descanso
12	13	14	15	16	17	
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, 4 de agosto

Llegada a partir de las 18:00  
20:00-21:00 Reunión de grupo  
21:00-22:00: Cena  
23:30: Cierre de habitaciones

### Lunes, 5 de agosto

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Sesión de tarde  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

### Martes, 6 de agosto

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Trabajo de grupo  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

### Miércoles, 7 de agosto

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Sesión de tarde  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

### Jueves, 8 de agosto

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: Comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Trabajo de video  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

### Viernes, 9 de agosto

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: Comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Sesión de tarde  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

### Sábado, 10 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, 11 de agosto

9:00-9:30: Desayuno  
10:00-13:00: Visita León  
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, 12 de agosto

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: Comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Sesión de tarde  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

**Martes, 13 de agosto**

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: Comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Sesión de grupo  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

**Miércoles, 14 de agosto**

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: Comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Sesión de tarde  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

**Jueves, 15 de agosto**

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de mañana  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: Comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: sesión de video  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

**Viernes, 16 de agosto**

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión estiramientos  
12:00-13:30: Tiempo libre  
13:30-15:00: Comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: TOMA DE MARCAS  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

**Sábado, 17 de agosto**

9:00-9:30: Desayuno  
10:30-12:00: Sesión de recuperación  
12:00-13:30: Conclusiones  
13:30-15:00: Comida  
15:00-17:00: Descanso  
17:00-18:30: Paseo en grupo  
19:30-20:30: Tiempo Libre  
20:30-22:00: Cena  
23:00: Cierre de habitaciones

**Domingo 18 de agosto**

9:00-9:30: Desayuno  
Despedida

