

**PROGRAMA DEPORTIVO CAMPUS ATLÉTICO DE MADRID LAS CLARAS DEL MAR MENOR
ESTRUCTURA SEMANAL**

HORARIO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
MAÑANA							
8:00 a 9:00		DESAYUNO Y ASEO PERSONAL	DESAYUNO Y ASEO PERSONAL	DESAYUNO Y ASEO PERSONAL	DESAYUNO Y ASEO PERSONAL	DESAYUNO Y ASEO PERSONAL	DESAYUNO Y ASEO PERSONAL
9:00 a 10:30		SESIONES DE TÉCNICA					
10:30 a 11:30		TECNIFICACIÓN	TECNIFICACIÓN	TECNIFICACIÓN	TECNIFICACIÓN	TECNIFICACIÓN	ACTO DE CLAUSURA
11:30 a 12:30		TAREAS TÉCNICAS	TAREAS TÉCNICAS	TAREAS TÉCNICAS	TAREAS TÉCNICAS	TAREAS TÉCNICAS	DESPEDIDA
12:30 a 12:40		BREAK					
12:40 a 13:15		TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN	TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN	TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN	TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN	TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN	TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN
13:15 a 14:00		PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
TARDE		COMIDA - DESCANSO					
14:00 a 16:00							
16:00 a 17:00		CHARLA FORMATIVA	CHARLA FORMATIVA	CHARLA FORMATIVA	CHARLA FORMATIVA	CHARLA FORMATIVA	CHARLA FORMATIVA
17:00 a 18:00		ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO	ACTIVIDADES NÁUTICAS	ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO	ACTIVIDADES NÁUTICAS	ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO	ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO
18:00 a 19:00		TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN		TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN		TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN	TEST DE CUALIFICACIÓN COMPETICIÓN
18:00 a 19:00	RECEPCIÓN Y PRESENTACIÓN	MULTIACTIVIDAD		MULTIACTIVIDAD		MULTIACTIVIDAD	MULTIACTIVIDAD
19:00 a 20:00	ORGANIZACIÓN DE GRUPOS Y ENTREGA DE EQUIPACIONES	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
20:00 a 21:00	PISCINA	GYMKHANA	SLACKLINE	ESCALADA Y TIRO CON ARCO	TALLER	TALLER	TALLER
NOCHE		CENA - DESCANSO					
21:00 a 22:00							
22:00 a 00:00		VELADA NOCTURNA Y A DORMIR					