



PROGRAMA PRIMER CONCENTRADO COPA DEL PACIFICO 2018



HORARIO	MIERCOLES 18 JULIO	JUEVES 19 JULIO	VIERNES 20 JULIO	SABADO 21 DE JULIO
7.00 - 7.30		Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad
7.30 - 9.00		Entrenamiento agua	Entrenamiento agua	Entrenamiento agua
9.00 - 9.30		Desayuno	Desayuno	Desayuno
10.00-11.30		Preparacion Fisica	Preparacion Fisica	Preparacion Fisica
16.00 -16.30	Recepcion Nadadores	Taller Nutricion	Taller Psicologia - Kinesiologia	
16.30 - 17.00	Entrenamiento Agua	Entrenamiento Agua	Entrenamiento Agua	
17.00-19.00	Entrenamiento Agua	Entrenamiento Agua	Entrenamiento Agua	