

PROGRAMA CONCENTRADO FEBRERO 2017 PRESELECCION 2019

Hora	Miercoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sabado 17		
8.30	Recepcion Nadadores Informacion Concentrado	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad		
8.30 - 10.00	Entrenamiento agua	Entrenamiento agua	Entrenamiento agua	Entrenamiento agua		
11.30-12.30	Preparacion Fisica	Preparacion Fisica	Preparacion Fisica	Preparacion Fisica		
13.00- 14.30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO			
14.30-15.30	Actividad Educativa	Actividad Educativa	Actividad Educativa	Actividad Educativa		
16.00-18.00	Entrenamiento Agua	Entrenamiento Agua	Entrenamiento Agua Test: 5x400	Entrenamiento Agua		
18.30	Regreso	Regreso	Regreso	Regreso		

Hora	Lunes 19	Martes 20	Miercoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sabado 24
8.00-8.30	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad	Flexibilidad
8.30 - 10.00	Entrenamiento Agua	Control Final				
11.30-12.30	Preparacion Fisica					
13.00- 14.30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	Regreso
14.30-15.30	Actividad Educativa					
16.00-18.00	Entrenamiento Agua					
18.30	Regreso	Regreso	Regreso	Regreso	Regreso	