

PROGRAMA CONCENTRADO ZONA SUR ABRIL 2018

Hora	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
8.00-8.30		Flexibilidad	Flexibilidad	Regreso
8.30 - 10.30		Entrenamiento agua	Entrenamiento agua	Regreso
11.30-12.30		Preparacion Fisica	Preparacion Fisica	Regreso
13.00- 14.30		ALMUERZO	ALMUERZO	Regreso
16.00 -17.00	Reunion con tecnicos participantes	Entrenamiento Psicologia	Entrenamiento Psicologia	Regreso
17.00-18.00	Recepcion Nadadores Seleccionados	Trabajo fuera del agua	Trabajo fuera del agua	Regreso
18.00-20.00	Entrenamiento Agua	Entrenamiento Agua	Entrenamiento Agua	Regreso
20.30-21.30	Informe Psicologia	Reunion Tecnica	Reunion Tecnica	Regreso