



Programación

Viernes		
Hora	Actividad	
10:30	Reunión en la Puerta del C.R.A	
11:00	Bienvenida y Reparto de Habitaciones	
12.00-13.30	Entrenamiento en Seco	
13.30-15.00	Comida	
15.00-17.00	Descanso	
17.00-18.30	Grupo 1: Piragüismo // Grupo 2: Ruta en Bicicleta	
19.00-21.00	Actividades de Socialización	
21.00-22.00	Cena	
22.00-23.00	Velada	
23.30	Dormir	

Material que deben de llevar los nadadores

- *Ropa Deportiva y Calzado adecuado para entrenamiento en Seco, así como bañador para las actividades acuáticas
- **Bidón para Hidratarse durante el transcurso de las actividades / entrenamientos
- ***Cuestionario sobre enfermedades a tener en cuenta y medicación (MUY IMPORTANTE)

A tener en cuenta

- * Los nadadores no podrán acudir con móviles.
- ** Todas las comunicaciones se llevarán a cabo a través del entrenador
- *** La comida del Domingo correrá a cargo de los padres, quienes traeran algún plato para compartir

Sábado		
Hora	Actividad	
08.30	Desayuno	
09.30-11.30	Senderismo	
11.30-13.30	Entrenamiento en Seco	
13.30-15.00	Comida	
15.00-17.30	Descanso	
17.00-18.30	Grupo 1: Ruta en Bicicleta // Grupo 2: Piragüismo	
19:00-21.00	Charla Técnica - Psicológica	
21.00-22.00	Cena	
22.00-24.00	Velada Fin de Campus	
24.00	Dormir	

Domingo		
Hora	Actividad	
09.00	Desayuno	
10.00-12.00	Entrenamiento en seco - Juegos	
12.30-15.00	Convivencia y comida con los Padres	
16.00	FIN DEL CAMPUS	

Téfonos de Contacto

Jesús Luque: 606263683
CRA: 956560123

C.R.A. Coto de la isleta.
Camino Tiro Pichón, El Puerto de Santa María, 11500 (Cádiz).

