

Lunes 26 de Diciembre

8:30	<i>Recepción de las gimnastas (fuera del polideportivo)</i>				
	<i>PABELLÓN 1 (tapiz)</i>	<i>PABELLÓN 2</i>	<i>SALA POLIVALENTE</i>	<i>EXTERIOR</i>	
9:00	<i>Calentamiento</i> <i>(se repetirá tres veces el calentamiento para asimilar los ejercicios)</i>				
10:00	<i>Técnica</i>	<i>Técnica de aparato</i>			
11:00	<i>de</i>	<i>Flexibilidad</i>			
12:00	<i>conjunto</i>	<i>Técnica coporal</i>			<i>Técnica coporal</i>
13:30	<i>Abdominales / Estiramientos</i>				
14:30	<i>(llevamos las maletas a la casa) Comida - Spaguetti Boloñesa y fruta</i>				
15:00	<i>Descanso (nos instalamos en las habitaciones)</i>				
17:00	<i>Calentamiento + flexibilidad</i>		<i>Expresión</i>	<i>Preparación</i>	
18:00	<i>Técnica</i>	<i>Técnica</i>	<i>Corporal</i>	<i>Física</i>	
19:00	<i>Individual</i>	<i>Individual</i>		<i>General / Específica</i>	
20:00				<i>Ducha</i>	
21:00	<i>Estiramientos</i>			<i>Ducha / Tiempo Libre</i>	
22:00	<i>Cena - Ensalada, patata asada, pescado y yoguth</i>				
22:30	<i>Evaluación de la jornada</i>				
23:00	<i>Silencio</i>				

Martes 27 de Diciembre

8:00	Diana			
8:15	Desayuno			
8:30	Al polí...			
	PABELLÓN 1 (tapiz)	PABELLÓN 2	SALA POLIVALENTE	EXTERIOR
9:00	Control Corporal - Pilates nivel 1		Calentamiento	
9:30	Calentamiento		Control Corporal - Pilates nivel 2	
10:00	Técnica	Técnica de aparato	Flexibilidad	
11:00	de			Preparación
12:00	conjunto	Técnica de aparato	Preparación Física	Física
13:30	Abdominales / Estiramientos		Específica	General
14:30	Comida - Arroz a la cubana y fruta			
15:00	Descanso			
17:00	Calentamiento + flexibilidad		Ballet	Paseo por el campo
18:00	Técnica	Técnica	Ballet	Visita al belén
19:00	Individual	Individual		Ducha
20:00				Ducha / Tiempo Libre
21:00	Estiramientos			Ducha / Tiempo Libre
22:00	Cena - Judías verdes, pechuga de pollo y yoguth			
22:30	Evaluación de la jornada			
23:00	Silencio			

Miércoles 28 de Diciembre

8:00	Diana			
8:15	Desayuno			
8:30	Al polí...			
	PABELLÓN 1 (tapiz)	PABELLÓN 2	SALA POLIVALENTE	EXTERIOR
9:00	Control Corporal - Pilates nivel 1		Calentamiento	
9:30	Calentamiento		Flexibilidad	
10:00	Técnica de conjunto	Técnica de aparato		
11:00		Flexibilidad		
12:00		Técnica corporal		
13:30	Abdominales / Estiramientos		Abdominales / Estiramientos	
14:30	Comida - Spaguetti carbonara y fruta			
15:00	Descanso			
17:00	Calentamiento + flexibilidad		Expresión Corporal	Preparación Física General / Específica
18:00	Técnica Individual	Técnica Individual		
19:00				Ducha
20:00				Ducha / Tiempo Libre
21:00	Estiramientos			
22:00	Cena - Sopa, pescado con tomate natural y yoguth			
22:30	Evaluación de la jornada			
23:00	Silencio			

Jueves 29 de Diciembre

8:00	Diana			
8:15	Desayuno			
8:30	Al polí...			
	PABELLÓN 1 (tapiz)	PABELLÓN 2	SALA POLIVALENTE	EXTERIOR
9:00	Control Corporal - Pilates nivel 1		Calentamiento	
9:30	Calentamiento		Control Corporal - Pilates nivel 2	
10:00	Técnica de conjunto	Técnica de aparato		
11:00		Flexibilidad		
12:00		Técnica coporal		
13:30	Abdominales / Estiramientos		Ballet	
14:30	Comida - Pollo asado con arroz y fruta			
15:00	Descanso			
17:00	Calentamiento + flexibilidad		Ballet	Preparación Física General / Específica
18:00	Técnica Individual		Ballet	
19:00		Técnica	Ballet	
20:00		Individual		Ducha
21:00	Estiramientos			Ducha / Tiempo Libre
22:00	Cena - Sopresa			
22:30	Evaluación con las gimnastas			
23:00	Silencio / Reunión de entrenadoras			

Viernes 30 de Diciembre

8:00	<i>Diana</i>			
8:15	<i>Desayuno</i>			
8:30	<i>Al polí...</i>			
	<i>PABELLÓN 1</i>	<i>PABELLÓN 2</i>	<i>SALA</i>	<i>EXTERIOR</i>
8:30	<i>Calentamiento + flexibilidad</i>		<i>Calentamiento</i>	
9:00	<i>Control de Jueces</i>	<i>Entrenamiento de Conjuntos e Individuales</i>	<i>Repaso de dificultades en el espejo</i>	
9:30				
10:00				
11:00				
12:00				
13:30	<i>Abdominales / Estiramientos</i>			
14:30	<i>Comida - Sopesa</i>			
15:00	<i>Descanso</i>			
17:00	<i>Repaso General</i>			
18:00				
19:00	<i>(asimilación de las correcciones de los ejercicios)</i>			
20:00	<i>Estiramientos</i>			
21:00	<i>Despedida</i>			
21:15	<i>Recogida de los padres (fuera del polideportivo)</i>			

