

PROGRAMA - Del 8 al 12 Octubre 2021 - Palafrugell (Costa Brava)

Horario	Viernes 8-10-2021	Sábado 9-10-2021	Domingo 10-10-2021	Lunes 11-10-2021	Martes 2-10-2021
08:00 h - 10:00 h		Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
10:00 h - 10:15 h		Desplazamiento a pistas	Desplazamiento a pistas	Desplazamiento a pistas	Desplazamiento a pistas
10:30 h - 13:30 h		Entrenamiento general y entreno técnico de fondo*	Entrenamiento general y entrenos técnicos de saltos, pértiga, vallas y lanzamientos **	Entrenamiento general y entreno técnico de velocidad***	Competición a definir pruebas
14:00 h - 15:30 h	Almuerzo en el Hotel	Almuerzo en el Hotel	Almuerzo en el Hotel	Almuerzo en el Hotel	Comida clausura Hotel Sant Roc en Calella de Palafrugell
15:30 h - 17:00 h	Llegadas	Conferencia José Manuel Abascal*	Sesión dudas técnicas con expertos**	Sesión dudas técnicas con experto***	Despedida
17:00 h- 19:30 h	Entreno optativo fuera pista	Visita cultural/Juegos gigantes de madera	Ruta a pie/Juegos gigantes de madera	Ruta en bici (opcional)/ Juegos gigantes de madera	
20:30h -21:00 h	Reunión de Bienvenida	Reunión informativa	Reunión informativa	Reunión informativa	
21:00 h-22:30 h	Cena en el hotel	Cena en el hotel	Cena en el hotel	Cena en el hotel	

Entrenador sesión técnica*: José Manuel Abascal

Entrenadores sesión técnica**: Toni Corgos (longitud y triple), Carlos Sala (vallas), Alberto Ruiz (Lobito) (Pértiga), Luis Lizaso (Lanzamientos)

Entrenador sesión técnica*** : Ricardo Diéguez (Panter) (velocidad)