



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7,30 a 8,00	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse		
8,00 a 8,30	Desayuno y orden	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Técnica Individual	Levantarse	Levantarse
8,30 a 9,00	Salida al Campo					Desayuno	Desayuno
9,00a 9,30	Sesión Conducción del Balón	Ducha - Desayuno	Ducha - Desayuno	Ducha - Desayuno	Ducha - Desayuno	Free-style	Piscina
9,30 a 10,00		Salida al Campo	Salida al Campo	Salida al Campo	Salida al Campo		
10,00 a 10,30	TENTENPIE	Sesión Pase	Sesión Visión de Juego	Sesión Regate	Sesión Habilidad	Tentenpié	Tentenpié
10,30 a 11,00						Clase de Inglés	Estudio
11,00 a 11,30	Sesión Control del Balón	TENTENPIE	TENTENPIE	TENTENPIE	TENTENPIE	Clase de Inglés	Misa voluntaria
11,30 a 12,00							o estudio
12,00 a 12,30	CIRCUITO TÉCNICO	Sesión Tiro	Charla táctica	Sesión Principios Defensivos	Sesión Toma de Decisión	Entrenamiento pierna débil	Entrenamiento Precisión
12,30 a 13,00			Salida a Residencia				
13,00 a 13,30	Piscina	CIRCUITO TÉCNICO	COMIDA	CIRCUITO TÉCNICO	CIRCUITO TÉCNICO	COMIDA	COMIDA
13,30 a 14,00	COMIDA		COMIDA			COMIDA	
14,00 a 14,30	COMIDA	Piscina	Clase de Inglés	Piscina	Piscina	Tiempo Libre	Tiempo Libre
14,30 a 15,00							
15,00 a 15,30	Vídeo Análisis	COMIDA	Trabajo coordinativo	COMIDA	COMIDA	cambiarse	desplazamiento campo
15,30 a 16,00	Trabajo coordinativo	Vídeo Análisis		Vídeo Análisis	Vídeo Análisis		
16,00 a 16,30		Salida a Residencia	Piscina	Salida a Residencia	Salida a Residencia	Trabajo coordinativo	Partido de Liga
16,30 a 17,00							
17,00 a 17,30	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda		
17,30 a 18,00	Estudio	Estudio	Entrenamiento Pierna débil	Estudio	Clase de Inglés	ducha	Trabajo de Recuperación
18,00 a 18,30						merienda	
18,30 a 19,00	desplazamiento campo	desplazamiento campo		desplazamiento campo	desplazamiento campo		
19,00 a 19,30	Entrenamiento	Entrenamiento	Ducha	Entrenamiento	Reunión Semanal	Pelicula en Inglés	ducha
19,30 a 20,00			Estudio		Entrenamiento con Juveniles		
20,00 a 20,30	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Clase de Inglés
20,30 a 21,00						Estudio	
21,00 a 21,30	Inglés	Inglés	Inglés	Inglés	Cena	Estudio	cena
21,30 a 22,00	Orden /llamadas	Orden /llamadas	Orden /llamadas	Orden /llamadas	echar ropa a lavar	Orden /llamadas	reunión de control
22,00 a 22,30	se duerme/silencio	se duerme/silencio	se duerme/silencio	se duerme/silencio	Orden /llamadas	se duerme/silencio	Orden /llamadas
22,30 a 23,00					se duerme/silencio		se duerme/silencio
23,00 a 23,30							





**Las sesiones de análisis individual se realizarán también por citación en cualquier momento del día.*

Entrenamientos técnico-tácticos individuales. Habrá también sesiones de psicología por citación de lunes a jueves de 09.00 a 10.00.

**Las sesiones de fisioterapia serán también por cita todos los días entre las 15.30 y las 18.30*

Total de horas: 6 horas semanales y posibilidad de hacer más horas mediante un método de aprendizaje por ordenador.

Las cenas serán en inglés (conversación con el profesor). Deberes en inglés diarios incluidos en los deberes del Colegio.

**Todas las sesiones marcadas con un * son puntuales por citación: Psicología individual y de grupo /*