



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 Colegio					Desayuno	Desayuno						
9,00a 9,30	Colegio	Ducha - Desayuno	Ducha - Desayuno	Ducha - Desayuno	Ducha - Desayuno	Free-style	Piscina						
9,30 a 10,00		Salida colegio	Salida colegio	Salida colegio	Salida colegio								
10,00 a 10,30		Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Tentenpié	Tentenpié					
10,30 a 11,00							Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Clase de Inglés	Estudio	
11,00 a 11,30											Misa voluntaria		
11,30 a 12,00											o estudio		
12,00 a 12,30							Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Entrenamiento pierna débil	Entrenamiento Precisión
12,30 a 13,00												Salida a Residencia	
13,00 a 13,30							Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	COMIDA	COMIDA
13,30 a 14,00												COMIDA	
14,00 a 14,30												Clase de Inglés	
14,30 a 15,00												Trabajo coordinativo	Trabajo coordinativo
15,00 a 15,30													
15,30 a 16,00		cambiarse	desplazamiento campo										
16,00 a 16,30		Trabajo coordinativo	Trabajo coordinativo	Trabajo coordinativo	Trabajo coordinativo	Trabajo coordinativo							
16,30 a 17,00							Piscina						
17,00 a 17,30		Salida a Residencia	Salida a Residencia	Salida a Residencia	Salida a Residencia	Salida a Residencia	Salida a Residencia	Salida a Residencia					
17,30 a 18,00	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda	Cambiarse y merienda						
18,00 a 18,30	Estudio	Estudio	Entrenamiento Pierna débil	Estudio	Clase de Inglés	ducha	Trabajo de Recuperación						
18,30 a 19,00						merienda							
19,00 a 19,30	desplazamiento campo	desplazamiento campo	desplazamiento campo	desplazamiento campo	desplazamiento campo	Película en Inglés	ducha						
19,30 a 20,00	Entrenamiento	Entrenamiento	Ducha	Entrenamiento	Reunión Semanal								
20,00 a 20,30			Estudio		Estudio	Entrenamiento con Cadetes	Entrenamiento con Cadetes	Cena	Clase de Inglés				
20,30 a 21,00								Cena					
21,00 a 21,30	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Estudio	cena						
21,30 a 22,00	Inglés	Inglés	Inglés	Inglés	Cena								
22,00 a 22,30	Orden /llamadas	Orden /llamadas	Orden /llamadas	Orden /llamadas	echar ropa a lavar	Orden /llamadas	reunión de control						
22,30 a 23,00	se duerme/silencio	se duerme/silencio	se duerme/silencio	se duerme/silencio	Orden /llamadas	se duerme/silencio	Orden /llamadas						
23,00 a 23,30					se duerme/silencio		se duerme/silencio						





1 de los días de entrenamiento que no son con el equipo propio se dedicarán a esfuerzo de estudio y ese día no se entrena por la tarde

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.

DISTRIBUCIÓN DE HORAS POR ACTIVIDADES

	Horas
ENTRENAMIENTO	20
COLEGIO	25
ESTUDIO	6
TIEMPO LIBRE	3
INGLÉS	6