



CLUB DE TENIS LINARES

CAMPUS DE TENIS DE VERANO

Programación Diaria:

08:00 Levantarse y aseo personal

08:30 Desayuno

09:30 Entrenamiento técnico-táctico y grabación en video

11:00 Descanso y desayuno.

11:30 Preparación Física y/o actividad alternativa en pista (dependiendo nivel y categoría),

13:00 Piscina

14:00 Comida

15:30 Taller medio ambiente

17:00 Entrenamiento Táctico

19:00 Piscina

20:00 Salida de las instalaciones.

20:30 Descanso y ducha.

21:30 Cena

22:30 Reunión Final. Valoración día y/o juego nocturno.

23:30 Descanso. Apagado de Luces.

* El horario puede sufrir modificaciones en función del grupo asignado, edades y/o necesidades organizativas. El viernes se realizarán competiciones internas y fiesta fin de campus.