



BEACH & BASKETBALL

PLANNING – HORARI

	Diumenge 10	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15	Dissabte 16
7h							
		Despertar		Despertar/ Tecnificació voluntària			
8h		Tecnificació Sessió 1	Despertar/ Tecnificació voluntària	Esmorzar	Tecnificació Sessió 3	Despertar/ Tecnificació voluntària	Despertar/ Tecnificació voluntària
9h		Esmorzar	Esmorzar	Transport a Port Aventura Autocar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
		Transport a l'activitat	Temps lliure		Transport a l'activitat	Temps lliure	Temps lliure
10h	Recepció de jugadors i jugadores			Port Aventura			
	Presentació de Beach & Basketball		Tecnificació Sessió 2			Tecnificació Sessió 4	Competició 5x5 FINALS
11h	Sessió inicial	Caiaç Vela			Caiaç Vela		
	Selecció per nivell						
12h	Confecció d'equips 5x5		Estiraments finals Tornada a la casa			Estiraments finals Tornada a la casa	Cloenda Beach&Basketball Entrega de premis
	Instal·lació a habitacions		Piscina			Piscina	
13h	Piscina	Retorn de l'activitat			Retorn de l'activitat		
	Dinar	Dinar	Dinar		Dinar	Dinar	
14h	Temps lliure	Temps lliure	Temps lliure		Temps lliure	Temps lliure	
15h	Reunió de participants						
	Activitats de la setmana Equips per al 5x5	Formació 2	Formació 3		Formació 4	Formació 5	
16h	Entrenament físic adaptat al bàsquet - 1	Entrenament físic adaptat al bàsquet - 2	Entrenament físic adaptat al bàsquet - 3		Entrenament físic adaptat al bàsquet - 4	Entrenament físic adaptat al bàsquet - 5	
17h	Competició 5x5	Competició 5x5	Competició 5x5		Competició 5x5	Competició 5x5	
	Dia 1	Dia 2	Dia 3		Dia 4	Dia 5	
18h	Berenar	Berenar	Berenar		Berenar	Berenar	
	Competició 5x5	Competició 5x5	Competició 5x5		Competició 5x5	Competició 5x5	
	Dia 1	Dia 2	Dia 3		Dia 4	Dia 5	
19h	Estiraments finals Tornada a la casa	Estiraments finals Tornada a la casa	Estiraments finals Tornada a la casa		Transport a Calafell Autocar	Estiraments finals Tornada a la casa	Estiraments finals Tornada a la casa
	Dutxa	Dutxa	Dutxa			Dutxa	Dutxa
20h	Temps lliure	Temps lliure	Temps lliure		Temps lliure	Temps lliure	Temps lliure
	Sopar	Sopar	Sopar		Sopar	Sopar	Sopar
21h							
	Formació 1						
22h	Visita per Calafell	Jocs olímpics Platja de Calafell	Vespre a la platja	3x3 nocturn	Cinema a la fresca	Cloenda de participants	
23h	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	