



CAMPUS FUNDACIÓN JESUS SERRA COPA ESQUÍ ALPINO / SNOWBOARD



TECNIFICACIÓN / DETECCIÓN - SEGUIMIENTO ESQUI ALPINO Y SNOWBOARD

Días de actividad:

La concentración se desarrollará del 21 al 27 de enero.

Fecha y lugar de inicio:

La concentración se inicia el lunes 21 de enero de 2019 a las 14.00h, en la Residencia Deportiva Hotel Vila Garos **** (C/ Carretera 5, 25539 Garós, Lérida.)

Fecha y lugar de finalización:

La concentración finaliza el domingo 27 de enero de 2019 a las 14.00h, en Baqueira Beret.

Planning:

	21-01-19 L	22-01-19 M	23-01-19 X	24-01-19 J	25-01-19 V	26/1/19 S	27-01-19 D
07.00-07.30						Desayuno	Desayuno
07.30-08.00		Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desplazamiento	Desplazamiento
08.00-08.30	Viaje	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Competición alpino GS snow GS	Competición alpino SL snow GS
09.00-10.00		Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico	Entrenamiento Técnico		
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-13.30			Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento
14.00-15.00	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Viaje
15.00-16.00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	
16.00-17.00							
17.00-18.00		Físico	Material	Psicología	Video		
18.00-19.00					Físico	Reunión Deportistas	
19.00-20.00			Nutrición				
20.00-20.30					Reunión Capitanes		
20.30-21.30	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	
21.30-07.00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	

Desplazamientos:

A cargo del deportista hasta la Residencia Deportiva (Hotel Vila Garos ****)

Documentación:

DNI.

Pasaporte.

Documentos lesión (diagnósticos médico-forenses, etc.)

Licencia deportiva de la temporada en vigor.

Hoja de inscripción, autorización actividad, protección de datos y derechos de imagen.





Material necesario:

Material entrenamiento técnico: esquís, ropa nieve, casco, tortuga, ...

Material entrenamiento físico: ropa deporte, botellín, toalla.

Contacto y confirmación:

Albert Mallo: 606135629

Aran Sanabria: 636068583

Iñaki García: 688956664

IMPORTANTE:

Confirmar la asistencia a la convocatoria vía mail a: info@cdia.es

