



CONCENTRACIÓN BENJAMIN 14, 15 y 16 DE JULIO 2015

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIARIAS

Martes 14 de Julio

- De 16 a 17:45 Bienvenida (Reparto de habitación y entrega de material)
- 18:00 h 1º Contacto Técnicos-Jugadores Pistas Duras
- 20:00 h Cena
- 21:15 h Regreso a la Residencia
- 23:30 h Descanso (luces apagadas)

Miércoles 15 de Julio

- 8:00 h Hora de levantarse – Aseo
- 8:20 h Desayuno
- 9:00 h Pista
 - . Trabajo fondo
 - . 1/2 Pista-Red
 - . Saque-Resto
- 11:30 h Stretchings (Estiramientos)
- 11:45 h Descanso – Lunch
- 12:00 h Aseo
- 13:00 h Charlas en Aula sobre buenas formas en la práctica Deportiva Fair-Play
- 13:30 h Almuerzo
- 15:00 h Cine
- 17:30 h Merienda
- 18:00 h Pista
 - . Video Análisis
 - . Test Físico

- 20:30 h Stretchings (Estiramientos)/ Aseo
- 21:15 h Cena
- 22:30 h Libre
- 23:30 h Descanso (Luces apagadas)

Jueves 16 de Julio

- 8:00 h Hora de levantarse – Aseo
- 8:20 h Desayuno
- 9:00 h Partidos
- 12:00 h Stretchings (Estiramientos)/ Aseo
- 12:30 h Entrega de diplomas
- 13:30 h Fin Concentración – Recogida de los participantes

Delegaciones Participantes

ALMERÍA

GRANADA

CÁDIZ

JAÉN

CÓRDOBA

SEVILLA

ALOJAMIENTO - RESIDENCIA

Centro de Tecnificación de Tenis Blas Infante
Avda. Doctor Miguel Rios Sarmiento, 3
41020 Sevilla

Responsable concentración:
Sr. David Clavero Martín
Entrenador Nacional de Tenis

