

¡CLINIC DE ENTRENAMIENTO “MENTAL” OVERME

BY ANA FRANCO

ACADEMIA DE PREPARACIÓN MENTAL PARA DEPORTISTAS



¡SOLO 8 PLAZAS DISPONIBLES!

LLEGADA:
VIERNES 4 - 19 HORAS

SALIDA:
DOMINGO 6 - 19 HORAS

DEL 4 AL 6 DE JULIO

ENTRE 14 Y 16 AÑOS

LUCENA (CÓRDOBA)

300€ (INCLUYE ALOJAMIENTO Y COMIDA)

VIERNES

DE 19:00 A 20:30 HORAS

Recepción jugadores
Visita a las instalaciones OVERME
Reunión con jugadores y familiares responsables

DE 21:00 A 22:00 HORAS

Cena

DE 22:00 A 23:00 HORAS

Reparto y explicación del plan de trabajo para sábado y domingo explicación de las normas y horarios de sueño

A LAS 23:00 HORAS

Hora de dormir

SÁBADO

DE 7:00 A 8:00 HORAS

Hora de despertar y desayunar

DE 8:00 A 11:00 HORAS

Entrenamiento mental (dentro y fuera de pista)

DE 11:00 A 11:30 HORAS

Descanso para tomar un alimento energético

DE 11:30 A 13:30 HORAS

Entrenamiento mental (dentro y fuera de pista)

De 13:30 a 14:00 horas

Tiempo libre

De 14:00 a 16:30 horas

Almuerzo y descanso

SÁBADO

DE 16:30 A 18:30 HORAS

Entrenamiento mental (dentro y fuera de pista)

DE 18:30 A 19:00 HORAS

Descanso para tomar un alimento energético

DE 19:00 A 20:30 HORAS

Entrenamiento mental (dentro y fuera de pista)

DE 20:30 A 21:00 HORAS

Ducha

De 21:00 a 22:00 horas

Cena

De 22:00 a 23:00 horas

Tiempo libre

A las 23:00 horas

Hora de dormir

DOMINGO

DE 7:00 A 8:00 HORAS

Hora de despertar y desayunar

DE 8:00 A 11:00 HORAS

Entrenamiento mental (dentro y fuera de pista)

DE 11:00 A 11:30 HORAS

Descanso para tomar un alimento energético

DE 11:30 A 13:30 HORAS

Entrenamiento mental (dentro y fuera de pista)

De 13:30 a 14:00 horas

Tiempo libre

De 14:00 a 16:30 horas

Almuerzo y descanso

De 16:30 a 18:30 horas

Evaluación y entrega de diplomas

OVERME BY ANA FRANCO