



# PLANIFICACIÓN PROGRAMA ESPECÍFICO DE PORTEROS - INTERNO



HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00	INICIO DEL DÍA				
08:20 - 08:45	DESAYUNO				
08:45 - 09:15	TRASLADO IALE - POLIDEPORTIVO QUATRE CARRERES				
09:15 - 09:30	RECEPCIÓN Y ENTREGA DE ROPA				
09:30 - 10:45	ENTRENAMIENTO ESPECIFICO 1				
10:45 - 11:15	DESCANSO PARA ALMUERZO				
11:15 - 12:30	ENTRENAMIENTO ESPECIFICO 2				
12:30 - 13:30	INTEGRACIÓN EN CAMPUS DE VERANO PARA LA DISPUTA DE PARTIDOS				
13:00 - 13:30					CEREMONIA DE ENTREGA DE DIPLOMAS
13:30 - 14:00	TRASLADO POLIDEPORTIVO QUATRE CARRERES - IALE				
14:15 - 15:00	COMIDA				
15:00 - 16:00	DESCANSO				
16:00 - 17:00	JUEGOS DE MESA POR GRUPOS				
17:00 - 17:30	MERIENDA				
17:30 - 18:30	PISCINA				
18:45 - 19:45	SESIÓN DE ENTRENAMIENTO				
20:30 - 21:30	CENA				
21:30 - 22:30	CINE DE VERANO				
22:30	FINAL DEL DÍA				