



# Lolo Calín Basketball Camp

## Los Alcázares

### Horario

### Día 1

### Día 2

### Día 3

### Día 4

### Día 5

### Día 6

8:00h

Despertar

Despertar

Despertar

Despertar

Despertar

8:15h-9:00h

Desayuno

Desayuno

Desayuno

Desayuno

Desayuno

9:00h-9:20h

Traslado al pabellón

Traslado al pabellón

Traslado al pabellón

Traslado al pabellón

Actividades

9:20h-10:00h

Briefing jornada

Briefing jornada

Briefing jornada

Briefing jornada

Actividades

9:20h-10:00h

Calentamiento y propiocepción

Calentamiento y propiocepción

Calentamiento y propiocepción

Calentamiento y propiocepción

Actividades

10:00h-11:15h

Sesión técnica individual

Sesión técnica individual

Sesión técnica individual

Sesión técnica individual

Actividades

11:15h-11:30h

Almuerzo

Almuerzo

Almuerzo

Almuerzo

Actividades

11:30h-12:45h

Llegada al Campus (12:00 horas)

Sesión táctica individual aplicada

Sesión táctica individual aplicada

Sesión táctica individual aplicada

Sesión táctica individual aplicada

Actividades

12:45h-13:45h

Bienvenida e inicio de entrenamientos

Prep. física Piscina

Piscina Prep. física

Prep. física Piscina

Piscina Prep. física

Recogida

13:45h-14:00h

Traslado a comedor

Traslado a comedor

Traslado a comedor

Traslado a comedor

Traslado a comedor

Recogida

14:00h-15:00h

Comida

Comida

Comida

Comida

Comida

Comida

15:00h-15:45h

Descanso

Descanso

Descanso

Descanso

Descanso

FIN

15:45h-16:00h

Traslado a pabellón

Traslado a pabellón

Traslado a pabellón

Traslado a pabellón

Traslado a pabellón

16:00h-17:15h

Charla o Actividad

Charla o Actividad

Charla o Actividad

Charla o Actividad

Charla o Actividad

17:15h-18:30h

Sesión táctica colectiva aplicada

Sesión táctica colectiva aplicada

Sesión táctica colectiva aplicada

Sesión táctica colectiva aplicada

Sesión táctica colectiva aplicada

18:30h-19:15h

Competiciones y juegos

Competiciones y juegos

Competiciones y juegos

Competiciones y juegos

Competiciones y juegos

19:15h-19:30h

Estiramientos

Estiramientos

Estiramientos

Estiramientos

Estiramientos

19:30h

Salida de externos si los hubiese

Salida de externos si los hubiese

Salida de externos si los hubiese

Salida de externos si los hubiese

Salida de externos si los hubiese

19:30h-20:30h

Ducha y descanso

Ducha y descanso

Ducha y descanso

Ducha y descanso

Ducha y descanso

20:30h-21:30h

Cena

Cena

Cena

Cena

Cena

21:30h-22:30h

Juegos nocturnos

Juegos nocturnos

Juegos nocturnos

Juegos nocturnos

Juegos nocturnos

22:30h-23:00h

Traslado a habitaciones

Traslado a habitaciones

Traslado a habitaciones

Traslado a habitaciones

Traslado a habitaciones

23:00h

Dormir

Dormir

Dormir

Dormir

Dormir