

TRIAL SUMMER CAMP 2023

	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
8:00-8:15		<i>Start</i>	<i>Start</i>	<i>Start</i>	<i>Start</i>
8:15-8:45		<i>Running</i>	<i>CORE</i>	<i>Running</i>	<i>CORE</i>
9:00-9:30		Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
9:30-9:45		Preparació material	Preparació material	Preparació material	Preparació material
9:45-10:00		ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT
10:00-13:00	Arribada 10:00 <i>Hotel Coma Bella</i>	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT
13:00-14:30	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	BBQ 14:00
15:00-16:30	Piscina - Activitats	Piscina - Activitats	Piscina - Activitats	Piscina - Activitats	Recollida 15:30 <i>Hotel Coma Bella</i>
16:30-20:00	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT	
20:00-20:30	Estiraments MECÀNICA	Estiraments MECÀNICA	Estiraments MECÀNICA	Estiraments MECÀNICA	
20:30-21:00	Dutxa	Dutxa	Dutxa	Dutxa	
21:00-22:00	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	
22:00-23:00	Jocs	Cine	Jocs	Gala TSC	
23:00	<i>Off</i>	<i>Off</i>	<i>Off</i>	<i>Off</i>	