

FARINATO SUMMER CAMP



FECHA Y LUGAR	
LUGAR	CIUDAD RODRIGO
FECHA	26 al 28 de julio

PROGRAMACIÓN	
VIERNES	
18:00	Recepción de visitantes y distribución entre las habitaciones
19:15	Presentación del campus y CÓCTEL Entrega de material para el campus
20:00	DANIEL OSMA - Entrenamiento –presentación de participantes.
21:00	Cena
22:30	Ruta de los malditos
00:30	Fin de la jornada
SÁBADO	
08:30	Desayuno
09:00	Clase teórica ANTONIO BARRERA + CELU <i>Iniciación OCR</i>
10:00	Clase práctica Antonio Barrera
11:30	Descanso y almuerzo
12:00	Clase teórica DANI OSMA <i>Paso de popular a élite</i>
13:00	Clase práctica DANI OSMA
14:30	Comida
18:00	Clase teórica DAMIÁN ESPASANDÍN <i>Pre-élite a élite - tecnificación</i>
19:00	Clase práctica DAMIÁN ESPASANDÍN
21:00	Cena
22:00	Tiempo libre



DOMINGO	
09:00	Desayuno
9:30	Entrenamiento con obstáculos.
11:00	Charla nutricional – Recuperación con productos ecológicos – 7 DAILY NUTS CRAFT – IMPORTANCIA DE ROPA TÉCNICA EN CARRERA.
12:00	ACTIVIDAD EN EL RÍO TURISMO ACTIVA.
14:30	Comida
15:30	Fin del campus