

| HORA | DIA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 8.00-8.30 H. | Salida autobus Polideportivo Antonio Diaz Miguel | Despertar y alistar las habitaciones | Despertar y alistar las habitaciones | Despertar y alistar las habitaciones | Despertar y alistar las habitaciones | Despertar y alistar las habitaciones | Despertar y alistar las habitaciones |
| 8.30-9.00 H, | Durante el viaje | Desayuno | Desayuno | Desayuno | Desayuno | Desayuno | Desayuno |
| 9.00-10,00 H, | Dinámicas de conocimiento grupal | Acondicionamiento físico en la playa | Preparación física en la playa | Acond. físico en la playa | Preparación física en la playa | Acond. físico en la playa | Maletas |
| 10.00-11.00 H, | Descanso/Parada | TÉCNICA DE BRAZOS | TÉCNICA DE DEDOS | TÉCNICA DE REMATES | TÉCNICA DE BLOQUEO | DEFENSA Y APOYO. | Playa juego libre |
| 11.00-12.00 H, | Dinámicas de entretenimiento | | | | | | |
| 13.00-14.00 H, | | BAÑO RECREATIVO EN LA PLAYA | BAÑO RECREATIVO EN LA PLAYA | BAÑO RECREATIVO EN LA PLAYA | BAÑO RECREATIVO EN LA PLAYA | BAÑO RECREATIVO EN LA PLAYA | |
| 14.30-15.30 H, | Llegada y comida al Albergue Sant Cris de Mar | COMIDA | COMIDA | COMIDA | COMIDA | COMIDA | RECOGIDA DEL AUTOBÚS |
| 15.30-16.30 H, | Reparto de Habitaciones | Descanso en la habitación y sala recreativa | Descanso en la habitación y sala recreativa | Descanso en la habitación y sala recreativa | Descanso en la habitación y sala recreativa | Descanso en la habitación y sala recreativa | |
| 16.30-17.30 H, | Taller de coaching deportivo “ trabajo en equipo” | Visualización de la técnica individual | Taller de manualidades | Taller Coaching “confianza y frustración” | TÁCTICA 5-1 | Taller alimentación saludable | VISUALIZACIÓN DE FOTOS Y VIDEOS |
| 18.00-20.30 H, | JUEGOS Y ENTRENAMIENTO VOLEY PLAYA | JUEGOS Y ENTRENAMIENTO VOLEY PLAYA | ACTIVIDAD ACUATICA | JUEGOS Y ENTRENAMIENTO VOLEY PLAYA | VISITA CULTURAL AL CASTILLO DE PEÑISCOLA | JUEGOS Y ENTRENAMIENTO VOLEY PLAYA | |
| 21.00-22.00 H, | Ducha y cena | Ducha y cena | Ducha y cena | Ducha y cena | Picnic | Ducha y cena | LLEGADA A POLIDEPORTIVO ANTONIO DIAZ MIGUEL (MADRID) |
| 22.00-23,30 H, | Velada Nocturna | Velada nocturna (Juegos) | Recorrido por el paseo marítimo | Velada nocturna (Juegos) | Ducha | ¡¡FIESTA DE DESPEDIDA!! | |
| 23,30- 23,45 H. | Meditación | Masaje pelotas de tenis | Técnicas de visualización. | Técnicas de relajación | Pilates | | |