

## HORARIOS SEMINARIOS

VIERNES 24:

21:00 Recepción participantes en el restaurante El Rocal y cena

SÁBADO 25

OLÍMPICO		COMPUESTO	
		LUGAR	Lugar
9:00	Presentación del seminario y bienvenida		
9:15	TÉCNICA DE BASE, LOS 5 PASOS DEL TIRO DE UNA FLECHA.	Pabellón	CONDICIÓN FÍSICA Aulas
10:30	PRACTICA DE LA TÉCNICA Y LOS PASOS, CON GOMAS Y ARCO.	pabellón	ALIMENTACIÓN pabellón
11:45	Descanso y tentempié		
12:15	TEORÍA SOBRE TÉCNICA DE TIRO, LÍNEAS DE FUERZA. VER VIDEOS.	Aulas	SECUENCIAS DE TIRO Pabellón
13:45	Comida, descanso		
15:30	ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN TIRO CON ARCO.	Aulas	LA RESPIRACIÓN Aulas
17:00	EJERCICIOS TÉCNICOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA.	pabellón	PREPARACIÓN PARA LA COMPETICIÓN Aulas
18:00	PUESTA A PUNTO BÁSICA DEL ARCO.	Aulas	
19:00	ENTRENAMIENTOS, SOLUCIÓN DE DUDAS Y NECESIDADES	Pabellón	SITUACIONES REALES Pabellón
20:30	Final Jornada, cena y descanso		

TRADICIONAL		LUGAR
9:00	Presentación del seminario y bienvenida	Aulas
9:15	EL ARCO Y SUS ELEMENTOS	Aulas
10:15	PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ARCO TRADICIONAL	Aulas
11:45	Descanso y tentempié	Pabellón
12:15	TÉCNICAS DE TIRO, LA VISIÓN, LA RESPIRACIÓN LA CONCENTRACIÓN	Aulas
13:45	Comida, descanso	
15:30	PUESTA A PUNTO BÁSICA DEL ARCO.VISION; RESPIRACIÓN; CONCENTRACIÓN	Aulas
17:00	PRACTICAS	pabellón
18:00		
19:00	SOLUCIÓN DE DUDAS Y NECESIDADES	Pabellón
20:30	Final Jornada, cena y descanso	

DOMINGO 26

Recepción participantes en la Competición en el pabellón  
 Revisión de Material y Tiradas de Calentamiento  
 Comienzo de la Competición