

HORAS	HORARIO JORNADA SABADO SINGLE / DANZA COREOGRAFICA
13:30	PRESENTACION JORNADA PRESENTACION PADRES PROGRAMA SAMBORI PROTEGE FEBD
13:45	ACTIVACION
14:15	TÉCNICA PARA SINGLE Y DANZA COREOGRAFICA
15:15	APLICACIÓN PARÁMETROS DE JUICIO
16:45	BREAK
17:00	TÉCNICA ESPECÍFICA SINGLE Y DANZA COREOGRAFICA
18:15	RONDAS SINGLE Y DANZA COREOGRÁFICA
19:00	TALLER DE CREACION DE COREOGRAFÍAS PROGRAMA PILOTO SAMBORI PROTEGE FEBD
20:30	FIN DE LA JORNADA

HORAS	HORARIO JORNADA DOMINGO SINGLE / DANZA COREOGRAFICA
9:00	PREPARACION FISICA: "COMO PREPARAR TU CUERPO PARA LA COMPETICION"
10:00	TÉCNICA ESPECÍFICA LATINO/DANZA
11:15	PREPARACION PSICOLÓGICA: "COMO PREPARAR TU MENTE PARA LA COMPETICION"
12:30	BREAK PARA COMER
15:30	CALENTAMIENTO PREVIO A LA COMPETICION (ROPA DEPORTIVA)
16:00	VESTUARIO DE COMPETICION PARA TERMINAR LA PREPARACION
16:30	CALENTAMIENTO INDIVIDUAL SUPERVISADO
17:00	INICIO DE LA COMPETICIÓN
19:30	FIN DE LA JORNADA

JORNADA DE TECNIFICACIÓN DANZA COREOGRÁFICA Y SINGLE

DIA 1
Técnica para single
Técnica para Danza Coreográfica
Aplicación parámetros de juicio
Rondas
Taller de creación de coreografía
**PROGRAMA SAMBORI
PROTEGE FEBD**

DIA 2
Preparación para la competición
Competición Nacional

con la colaboración de:





