	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8:30							Mañana:
9:00						clases slalom	piscina
9:30						Cidaca sidioiti	
13:00			Si no hay ruta piscina				
16:30						piscina	
18:30						piscilla	Tarde:
19:30	Pierna /lumbares	biceps/espalda		pecho/triceps			Conos-ruta-patines
21:00	rienia ylanibares	biceps/espaida	Ruta	респоутнерз			
21:30	Conos (saltos/derrapes)	Conos		Conos	Ruta		
22:00							