



GIRA DEPORTIVA LAS FLORES 2025

Club Banco Nación



SÁBADO 1 DE MARZO

HORARIO	ACTIVIDAD	LUGAR
7 30 A.M.	ENCUENTRO EN EL PUNTO DE SALIDA	Banco Nación (sede zufriategui)
8:00 A.M.	SALIDA HACIA LAS FLORES	Banco Nación (sede zufriategui)
11:15 A.M.	LLEGADA AL CLUB	Predio
11:45 A.M.	ENTRENAMIENTO FÍSICO	gimnasio
1:40 P.M.	ALMUERZO	club o afuera
2:30 P.M.	DESCANSO	dormis/pileta
4:30 P.M.	CLASE DE BOXEO	gimnasio
5:40 P.M.	MERIENDA/COLACION	gimnasio
6:15 P.M.	ENTRENAMIENTO TÉCNICO	cancha de hockey
8:15 P.M.	CHARLA KINESIOLOGÍA	lugar cerrado
9:30 P.M.	CENA	club/afuera
10:45 P.M.	FOGÓN/CHARLA EQUIPO	club

DOMINGO 2 DE MARZO

HORARIO	ACTIVIDAD	LUGAR
8:30 A.M.	DESAYUNO	predio
9:00 A.M.	CHARLA NUTRICIÓN	lugar cerrado
10:15 A.M.	ENTRENAMIENTO FÍSICO	gimnasio
12:30 A.M.	ALMUERZO	predio/afuera
2:00 P.M.	DESCANSO	dormis/pileta
4:00 P.M.	ENTRENAMIENTO ABIERTO	cancha de hockey
5:15 P.M.	CLÍNICA MENORES	cancha de hockey
6:15 P.M.	CLÍNICA MAYORES	cancha de hockey
7:15 P.M.	MERIENDA/INTERCAMBIO	cancha de hockey
9:00 P.M.	CENA	predio/afuera
10:30 P.M.	FOGÓN/CHARLA EQUIPO	predio

LUNES 3 DE MARZO		
HORARIO	ACTIVIDAD	LUGAR
9:30 A.M.	DESAYUNO	predio
11:30 A.M.	ENTRENAMIENTO FÍSICO	gimnasio
1:00 P.M.	ALMUERZO	predio
15:00 P.M.	REGRESO A BS AS	predio
18:15 P.M.	LLEGADA A BS AS	Club Banco Nación (Zufriategui)

COSAS PARA LLEVAR

- Ropa blanca (toalla, sábanas, cubre almohadas)
- Protector solar
- Repelente para mosquitos (off/espirales)
- Ropa para entrenar los 3 días
- Equipo deportivo (palo, canilleras, protector bucal, guante)

