

**PAU GASOL ACADEMY**  
**PLANNING HORARI (Provisional)**  
**PAU GASOL ACADEMY - RISING STARS**



	Diumenge 1	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6	Dissabte 7
7h							
8h		Despertador Esmorzar	Despertador Esmorzar	Despertador Esmorzar	Despertador Esmorzar	Despertador Esmorzar	Despertador Esmorzar
		Trasllat instal·lació	Trasllat instal·lació		Trasllat instal·lació	Trasllat instal·lació	Trasllat instal·lació
9h		Briefing Jornada	Briefing Jornada	Trasllat activitat	Briefing Jornada	Briefing Jornada	Entrenament Final Finals Concursos PGA Ciutat Esportiva FCB
		Preparació Física propiocepció	Preparació Física propiocepció		Preparació Física propiocepció	Preparació Física propiocepció	
10h		1ª Sessió Tècnica individual	2ª Sessió Tècnica individual	Sortida Basquet platja + Tchoukball	3ª Sessió Tècnica individual	4ª Sessió Tècnica individual	
		Snack	Snack		Snack	Snack	
11h		1ª Sessió tàctica individual Tècnica aplicada a la presa de decisions	2ª Sessió tàctica individual Tècnica aplicada a la presa de decisions		3ª Sessió tàctica individual Tècnica aplicada a la presa de decisions	4ª Sessió tàctica individual Tècnica aplicada a la presa de decisions	
12h		Tecnificació Dutxa	Tecnificació Dutxa		Tecnificació Dutxa	Tecnificació Dutxa	Partit Pau Gasol's Rising Stars
13h		Piscina	Piscina	Trasllat a l'Hospitalet Nord	Piscina	Piscina	Cloenda de la PGA Lliurament distincions
		Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	
14h							
15h		Formació 2	Formació 4	Formació 6	Formació 8	Formació 10	
		Master Class	Master Class	2ª Sessió tàctica col·lectiva 3x3, 5x5, inferioritats, joc per conceptes, ...		Academies Day	Master Class
16h	Recepció participants i documentació Presentació Academy						
17h		Berenar	Berenar	Berenar		Berenar	
	Sessió inicial Entrenaments de nivells	1ª Sessió tàctica col·lectiva 3x3, 5x5, inferioritats, joc per conceptes, ...	Tàctica col·lectiva aplicada	Master Class		3ª Sessió tàctica col·lectiva 3x3, 5x5, inferioritats, joc per conceptes, ...	
18h		Dutxa	Dutxa	Dutxa	Dutxa	Dutxa	
19h	Recollida / Trasllat hotel	Recollida / Trasllat hotel	Recollida / Trasllat hotel	Recollida / Trasllat hotel	Recollida / Trasllat hotel	Recollida / Trasllat hotel	
20h	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	
	Temps lliure	Temps lliure	Temps lliure	Temps lliure	Temps lliure		
21h							Sortida a Barcelona
	Formació 1: Gasol Foundation	Formació 3: Gasol Foundation	Formació 5	Formació 7	Formació 9		
22h							
	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions Dormir	Habitacions / dormir
23h							

\* Pendientes de confirmar