



MILAN ACADEMY
JUNIOR CAMP



La giornata tipo ai Milan Junior Camp è così strutturata:

07.30 Sveglia
08.00 - 08.30 Colazione
09.00 - 11.30 Allenamento
11.30 - 12.30 Pulizia personale, piscina o attività sportive alternative
12.30 - 13.30 Pranzo
13.30 - 15.00 Relax, riposo, attività di svago
15.00 - 17.00 Allenamento e tornei
17.00 - 18.00 Igiene personale
18.00 - 19.30 Relax, riposo, attività di svago
19.30 - 20.30 Cena
21.00 - 22.00 Animazione serale
22.30 Luci spente

La giornata tipo ai Milan City e Day Camp è così strutturata:

08.30 - 09.00 Arrivo al campo
09.00 - 11.30 Allenamento
11.30 - 12.30 Pulizia personale, piscina o attività sportive alternative
12.30 - 13.30 Pranzo
13.30 - 15.00 Relax, riposo, attività di svago
15.00 - 17.00 Allenamento e tornei
17.00 - 18.00 Igiene personale
18.00 Fine allenamenti

Il mattino abitualmente viene dedicato alla tecnica facendo ruotare i ragazzi nelle varie stazioni **per gruppi omogenei.**

Il pomeriggio viene utilizzato per **tornei e partitelle.**