

HORARIS ENTRENAMENTS UEH

2020-05-25

La UEHORTA entrena a casa i et demanem que tu també ho facis.

Aquí us deixem les sessions d'entrenament del 25 al 31 de maig. Aquesta setmana a més comptem amb 5 formacions especials:

DILLUNS 25 | ZOOM | 10:30

"Pressa de decisions i jocs en espais reduïts" a càrrec de Guillem Pérez, entrenador d'hoquei del FCB.

DIMARTS 26 | ZOOM | 18:00

"Pautes de treball en exercicis comuns en etapes formatives i professionals" a càrrec de Joan Plaza, entrenador nacional de bàsquet (Joventut de Badalona, Reial Madrid, Unicaja de Màlaga, Zalgiris de Kaunas, Zenit de Sant Petersburg).

DIJOUS 28 | ZOOM | 18:00

"Planificació esportiva en categories de formació" a càrrec de Chus Martín, entrenador de l'absolut de l'Atlètic Barceloneta.

DIVENDRES 29 | ZOOM

18:00 | "Evolució de l'hoquei femení i pautes de treball en formació" a càrrec de Teresa Torrents, coordinadora del Igualada Femení HCP i jugadora pionera de l'hoquei femení als anys 90.

19:00 | "Xerrada oberta amb els nostres esportistes" a càrrec d'Adrià Delgado, jugador de waterpolo de l'absolut del CNB.



HORARIS ENTRENAMENTS

FORMACIONS ESPECIALS

DILLUNS | ZOOM

10:30 | "Pressa de decisions i jocs en espais reduïts" a càrrec de Guillem Pérez, entrenador d'hoquei del FCB.

DIMARTS | ZOOM

18:00 | "Pautes de treball en exercicis comuns en etapes formatives i professionals" a càrrec de Joan Plaza, entrenador nacional de bàsquet (Joventut de Badalona, Reial Madrid, Unicaja de Màlaga, Zalgiris de Kaunas, Zenit de Sant Petersburg).

DIJOUS | ZOOM

18:00 | "Planificació esportiva en categories de formació" a càrrec de Chus Martín, entrenador de l'absolut de l'Atlètic Barceloneta.

DIVENDRES | ZOOM

18:00 | "Evolució de l'hoquei femení i pautes de treball en formació" a càrrec de Teresa Torrents, coordinadora del Igualada Femení HCP i jugadora pionera de l'hoquei femení als anys 90.

19:00 | "Xerrada oberta amb els nostres esportistes" a càrrec d'Adrià Delgado, jugador de waterpolo de l'absolut del CNB.



HORARIS ENTRENAMENTS

WATERPOLO

DILLUNS | ZOOM

16:30 | Reunió seguiment (Infantil fem.)

19:30 | Reunió seguiment (Aleví fem.)

DIVENDRES | ZOOM

17:30 | Reunió seguiment (Cadet-juvenil masc.)

19:30 | Reunió seguiment (Absolut masc.)





HORARIS ENTRENAMENTS

BÀSQUET

DILLUNS | ZOOM
18:15 | Liga (Cadet A masc.)

DIMECRES | ZOOM
18:15 | Liga (Cadet A masc.)
18:30 | Reunion seguiment (Cadet A fem.)

DIVENDRES | ZOOM
17:00 Reunió seguiment (Premini B masc.)
18:15 | Liga (Cadet A masc.)

DISSABTE | ZOOM
Reunió seguiment (Infantil A fem.)
Reunió seguiment (Mini A fem.)
17:00 | Reunió seguiment (Sénior B masc.)



HORARIS ENTRENAMENTS

HOQUEI

DILLUNS | 10:30 i 17:30 | ZOOM
Reunió d'entrenadors dels alevins

DIMARTS | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví C || 18:30 | Infantil A, B i C
19:00 | Juvenil A i B || 19:00 | Porters (IG LIVE)

DIMECRES | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví A i B || 18:00 | Benjamí A i B (JITSU MEET)

DIJOUS | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví B || 18:00 | Prebenjamí A
18:00 | Benjamí A i B (JITSU MEET) || 18:30 | Infantil A, B i C
19:00 | Juvenil A || 19:00 | Porters (IG LIVE)

DIVENDRES | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví A i C || 19:00 | Juvenil A

DISSABTE | 17:30 | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física (Aleví A)





HORARIS ENTRENAMENTS

PATINATGE

DILLUNS | ZOOM

19:00 - 19:40 | 19:40 - 20:20 | Sessions de Preparació
Física Iniciació amb Xantal Ramírez

DIMARTS | ZOOM

19:00 | Sessió de salts (sense patins) Equip de
Competició amb Xantal Ramírez

DIMECRES | ZOOM

19:00 | Sessió d'elasticitat i Danza Iniciació amb Miriam
Rodergas

DIJOUS | ZOOM

19:00 | Sessió d'elasticitat i Danza Equip de Competició
amb Miriam Rodergas

DIVENDRES | ZOOM

19:00 | Sessió de Preparació Física Equip de Competició
amb Xantal Ramírez

