

HORARIS ENTRENAMENTS UEH

2020-06-08

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

Aquí us deixem les sessions d'entrenament del 8 al 14 de juny.



FORMACIONS ESPECIALS

DIMARTS | ZOOM

18:30 | Xerrada tècnica oberta pels entrenadors/es de la UEH a càrrec de Sito Alonso, entrenador nacional de bàsquet i primer entrenador de l'UCAM MURCIA de la ACB

DIVENDRES | ZOOM

18:00 | "Trencant mites sobre el bàsquet femení/masculí i metodologia de treball en la millora de les jugadores amb projecció de primer equip". Formació per la secció de bàsquet a càrrec de César Aneas, entrenador nacional de bàsquet de Lliga Femenina 1





HORARIS ENTRENAMENTS

BÀSQUET

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

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

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 | ZOOM
Reunió de seguiment d'entrenadors

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 (JITSI MEET)

DIJOURS | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví B || 18:00 | Prebenjamí A
18:00 | Benjamí A i B (JITSI 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

NATACIÓ

DILLUNS

Rutina d'entrenaments individual

DIMARTS | ZOOM

18:00 | Entrenament físic amb Oriol Rabell i Sònia Pérez

DIMECRES

7:30 | Entrenament a l'aigua a la platja

DIJOUS | ZOOM

18:00 | Entrenament físic amb Oriol Rabell i Sònia Pérez

DIVENDRES

7:30 | Entrenament a l'aigua a la platja

DISSABTE

Rutina d'entrenaments individual



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





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.)

