

HORARIS ENTRENAMENTS UEH

2020-05-18

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

Aquí us deixem les sessions d'entrenament del 18 al 24 de maig. Aquesta setmana a més comptem amb 2 formacions especials:

Dimecres 20 | 18:00h | ZOOM

"Esport i nutrició". Formació per la secció de natació a càrrec de Marina Garcia.

Dijous 21 | 18:00h | ZOOM

"Què valorem després del confinament? Sentit de pertinença a l'UEH". Formació per directores tècnics i coordinadors a càrrec d'Ernest Iñesta.



FORMACIONS ESPECIALS

DIMECRES | ZOOM

18:00 | „Esport i nutrició“. Formació per la secció de natació a càrrec de Marina García.

DIJOUS | ZOOM

18:00 | „Què valorem després del confinament? Sentit de pertinença a l'UEH“. Formació per directores tècnics i coordinadors a càrrec d'Ernest Iñesta.





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)

DIJOURS | 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

NATACIÓ

DILLUNS | ZOOM

17:00 | Rutines físiques individuals
(Alevins grans / infantils i juniors)

DIMARTS | ZOOM

18:00 | Entrenament en grup global
(Alevins grans / infantils i juniors)

DIMECRES | ZOOM

17:00 | Rutines físiques individuals
(Alevins grans / infantils i juniors)

DIJOUS | ZOOM

18:00 | Entrenament en grup global
(Alevins grans / infantils i juniors)

DIVENDRES | ZOOM

17:00 | Rutines físiques individuals
(Alevins grans / infantils i juniors)

+ Activitats individuals diàries
(Prebenjamins / benjamins i alevins petits)



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
Rodrigas

DIJOUS | ZOOM

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

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.)

DIVENDRES | ZOOM

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

