

HORARIS ENTRENAMENTS UEH

2020-06-15

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

Aquí us deixem les sessions d'entrenament del 15 al 21 de juny.



NATACIÓ

Alevins petits, benjamins i prebenjamins

Rutines d'entrenaments ordinàries

Grans

DILLUNS | 7:30 a 9:30
Natació a la platja

DIMARTS | ZOOM | 18 a 19
Entrenament físic en directe

DIMECRES | 7:30 a 9:30
Natació a la platja

DIJOUS | ZOOM | 18 a 19
Entrenament físic en directe

DIVENDRES | 7:30 a 9:30
Natació a la platja





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

+ Entrenaments de pretemporada dilluns / dimecres /
divendres: 2 Grups Escola d'Iniciació i 2 Grups Equip de
Competició a la pista de Montbau.



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

Reunions tècniques de seguiment i
planificació de la nova temporada.



HORARIS ENTRENAMENTS

HOQUEI

Reunions tècniques de seguiment i
planificació de la nova temporada.

