ENTRENAMENTS UEH 9-15 DE NOVEMBRE

2020-11-09

Aquí teniu el pla d'entrenament de les seccions de la Unió Esportiva d'Horta per aquesta setmana:

Bàsquet:

Pla físic setmanal per cada equip coordinat per zoom pels entrenadors.

Apadrinament dels jugadors del primer equip dels equips de la base.

Natació:

Rutina física setmanal coordinada pels entrenadors pels grups pre-benjamí, benjamí i aleví.

Grup aleví gran, infantil i júnior: dimarts i dijous pla físic per zoom a les 17:30.

Dilluns, dimecres i divendres: Grup júnior: carrera per la muntanya de 15/20 km per sessió.

Waterpolo:

Equips infantil, cadet i absolut femení B: sessions físiques per MEET coordinades pels entrenadors.

Equips absoluts: entrenaments de 19 a 20:45h de dilluns a divendres per preparació de partit.

Hoquei:

1 Zoom de seguiment amb cada equip coordinat pels entrenadors per portar a terme plans físics de manteniment.

Patinatge:

Grups d'iniciació / certificat i equip: entrenaments de dilluns a dissabte de treball físic i flexibilitat coordinats pels entrenadors.

