ENTRENAMENTS UEH 16-22 NOVEMBRE

2020-11-13

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

Bàsquet:

Dos zooms setmanals per equip, un dirigit pel cos tècnic i un altre pel preparador físic.

La participació dels padrins (jugadors del primer) en el zoom tècnic de cada equip apadrinat.

Reunions individuals de la direcció i coordinació amb els entrenadors.

Natació:

Grup benjami i prebenjami: rutina física setmanal coordinada pels tècnics mes un kahoo.

Grup benjami gran i alevi: rutina física setmanal i un zoom d'equip coordinats pels tècnics.

Grup alevi gran, infantil i junior: entrenaments dilluns, dimarts, dijous i divendres de 19:00 a 20:30.

Grup júnior: dimecres, carrera per la muntanya de 15/20 km.

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:

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

Xerrada tècnica sobre preparació física.

Patinatge:

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


16-22 NOVEMBRE
PLA D'ENTRENAMENTS DE
LA UNIÓ ESPORTIVA D'HORTA