

Tecnificació Nadal 2013

2013-12-17

Per les properes vacances de Nadal, l'Equip tècnic us proposa un nou concepte de Tecnificació per a la modalitat de Lliure. Volem que cada any col·labori amb nosaltres un/a entrenador/a que sigui dels més valorats i amb millors patinadors tant a nivell nacional com internacional. Aquest any volem començar pels de casa nostra i podrem comptar amb la col·laboració de Rosa María Romero Calvo o Rolis, com tots els seus alumnes la coneixem. La Rolis va ser Directora Tècnica de la secció durant els anys 90's. Durant els seus anys al club i juntament amb la resta del seu Equip tècnic (Jorge Escribano, Montse Dalmau i Toni Márquez) va aconseguir un nivell tècnic molt bo dels patinadors del club així com uns bons resultats en campionats d'Espanya i d'Europa. La Tecnificació va dirigida a totes les patinadores de la secció pensant en aprofitar per seguir avançant aquests dies que no van al col·legi i tenen més temps lliure. Per poder organitzar els entrenadors necessaris per aquests dies, s'haurà de confirmar l'assistència abans de proper dia 23 al correu de la secció: p.a.hortaue@gmail.com Sessions: 30 i 31 de desembre 2013, 2 i 3 de gener

de 2014	Horaris:	09:00 a 14:00	09:00 a 09:30	Preparació Física
escalfament @ Ferran		09:30 a 10:30	Lliure tècnica @ Rolis	10:30 a 11:00
Sense patins tècnica spinner @ Albert		11:00 a 11:30	ESMORZAR	13:00 a
12:30	Zumba coreografia @ Ana	12:30 a 13:30	Lliure tècnica @ Rolis	
13:30 a 14:00	Preparació Física estiraments @ Ferran			

