



Federación Andaluza de Esgrima- DIRECCIÓN TÉCNICA
José Fco Guerra Iglesias

HORARIOS – PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

CONCENTRACIÓN ESGRIMA PRETEMPORADA 2018 - 2019	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
		Desayuno 09:00 h	Desayuno 08:00 h
		Calentamiento – preparación física 10:00 h 2 sesión entrenamiento	Desplazamientos Asaltos/clases/Trabajo por parejas 09:00 h 4 sesión entrenamiento
		Desplazamientos Asaltos/clases/Trabajo por parejas 13:00 h	Feedback técnicos – deportistas 11:00 h
		COMIDA 14:00 H	COMIDA 13:00 H
	INICIO CONCENTRACIÓN 19:00 h 1 sesión entrenamiento	3 sesión entrenamiento Calentamiento - desplazamientos Asaltos/clases/Trabajo por parejas 17:30 h	
	Desplazamientos Asaltos/clases/Trabajo por parejas	Feedback técnicos – deportistas 20:00 h	
	Feedback técnicos – deportistas 20:30 h	CENA 21:30 h	
CENA 21:30 h			