



Federación Andaluza de Esgrima- DIRECCIÓN TÉCNICA
José Fco Guerra Iglesias

HORARIOS – PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

CONCENTRACIÓN ESGRIMA PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO ESGRIMA –PUENTE GENIL 2018 - 2019	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11	
			Desayuno 09:00 h	Desayuno 08:00 h
		<u>2 sesión de entrenamiento</u> 10:00 Calentamiento 15' y Estiram10:30 Desplazamientos 40' 11.10 Asaltos dirigidos y libres/clases 110' 13:00 Estiramientos 15'ientos 15'	<u>4 sesión entrenamiento</u> 9:00 Calentamiento y estiramientos 20' 9:20 Asaltos Competición y Clases 11:45 Estiramientos 15'	
		COMIDA 14:00 H	Feedback técnicos- deportistas	
	INICIO CONCENTRACIÓN <u>1 sesión entrenamiento</u> 18:30 Calentamiento y Estiramientos 20' 18:50 Desplazamientos 30' 19:20 Asaltos 60' 20:20 Estiramientos 15' 00	<u>3 sesión entrenamiento</u> 17:30 Calentamiento 15' y Estiramientos 15' 18:00 Desplazamientos 30' 18:30 Asaltos dirigidos y libres/clases 105' 20:15 Estiramientos 15'	COMIDA 13:00 H	
	Feedback técnicos- deportistas	Feedback técnicos- deportistas		
	CENA 21:30	CENA 21:30		

Inscrita en el Registro de Asociaciones y Federaciones Deportivas de la Junta de Andalucía con el nº99010– C.I.F.- V-41271370