



Federación Andaluza de Esgrima- DIRECCIÓN TÉCNICA  
José Fco Guerra Iglesias

**HORARIOS – PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

Página | 1

	SABADO 4 ABRIL	DOMINGO 5 ABRIL	LUNES 6 ABRIL	MARTES 7 ABRIL
<b>CONCENTRACIÓN ESGRIMA PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO</b> <b>ESGRIMA –SEMANA SANTA 2019 - 2020</b>	<b>MAÑANA</b> <u>INCORPORACIÓN A LA CONCENTRACIÓN</u> <u>12:00</u>	<b>MAÑANA</b> <u>DE 10:00 A 10:30</u> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS. 30' <u>10:30 A 11:00</u> DESPLAZAMIENTOS. 30' <u>11:00 A 13:00</u> ASALTOS. 150'	<b>MAÑANA</b> <u>DE 10:00 A 10:30</u> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS. 30' <u>10:30 A 11:00</u> DESPLAZAMIENTOS. 30' <u>11:00 A 13:00</u> ASALTOS Y CLASES. 150'	<b>MAÑANA</b> <u>DE 10:00 A 10:30</u> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS. 30' <u>DE 10:00 A 13:00</u> COMPETICIÓN
	COMIDA Y DESCANSO 13:00 A 16:40	COMIDA Y DESCANSO 13:00 A 16:40	COMIDA Y DESCANSO 13:00 A 16:40	COMIDA Y DESCANSO 13:00 A 16:40
	<b>TARDE</b> <u>DE 17:00 A 17:30</u> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS 30' <u>DE 17:30 A 18:00</u> DESPLAZAMIENTOS. 30' <u>DE 17:00 A 20:00</u> ASALTOS Y CLASES. 120'	<b>TARDE</b> <u>DE 17:00 A 17:30</u> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS 30' <u>DE 17:30 A 18:00</u> DESPLAZAMIENTOS. 30' <u>DE 17:00 A 20:00</u> ASALTOS Y CLASES. 120'	<b>TARDE</b> <u>DE 17:00 A 17:30</u> CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS 30' <u>DE 17:30 A 18:00</u> DESPLAZAMIENTOS. 30' <u>DE 17:00 A 20:00</u> ASALTOS Y CLASES. 120'	<b>TARDE</b> <u>DE 17:00 A 20:00</u> CALENTAMIENTO Y COMPETICIÓN
	CENA Y DESCANSO 20:00 A 22:30	CENA Y DESCANSO 20:00 A 22:30	CENA Y DESCANSO 20:00 A 22:30	CENA Y DESCANSO 20:00 A 22:30

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