

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CON DANIEL SÁNCHEZ LARSEN



DOMINGO 3 DE ENERO DE 2016

HORARIO: SESION DE MAÑANA: De 10 a 14 horas

Comida 14 a 16 . El grupo irá a un establecimiento de comida rápida (no incluida en la cuota)

SESION DE TARDE: De 16:15 a 20:15 horas

LUGAR:

PABELLÓN DEL COLEGIO ALVARFAÑEZ. C/Constitución 31.Guadalajara. 5 pistas de dobles y 2 de individual.

Número de Plazas: 28, inscripción por orden de llegada de los correos con el formulario relleno al correo del club

Inscripción: Enviando al correo club@badmintonguada.es el formulario relleno y el comprobante de pago al número de cuenta GLOBALCAJA : ES86 3190 4902 0642 9496 0127 , **poner vuestro nombre (o nombre del club) en el concepto, ej. "Clinic Larsen cuota J. P. Blas"**

Cuota: 25€ Volantes de Pluma Natural

Edad: a partir de 12 años

Cronograma:

Sesión Matutina de 10 a 14 h.	-Presentación -División en grupos de nivel -Compenetración en Dobles -Características Técnicas y Tácticas de los Dobles Masculinos y Femeninos -Rutinas de entrenamiento de dobles
11:50 a 12:10 horas Descanso	Descanso con agua y fruta
12: a 14h	-Rutinas de entrenamiento de dobles
14 a 16 h Comida	Los jugadores que quieran irán a un restaurante de comida rápida <u>Cada jugador se pagará su comida.</u> Los que no quieran les esperamos después en la sesión de tarde.
Sesión de tarde 16:15 a 18:05	-Características Técnicas y Tácticas de los Dobles Mixtos -Compenetración en Dobles Mixtos -Rutinas de entrenamiento de dobles Mixtos
18:05 a 18:25 horas Descanso	Descanso con agua y fruta
18:25 a 20:15 última sesión	-Rutinas de entrenamiento de dobles Mixtos