

DESARROLLO DEPORTIVO DEL GOBIERNO DE LA CIUDAD

JUEGOS OLÍMPICOS DE LA JUVENTUD 2018. SELECCIÓN DE BUENOS AIRES SUB14.

INFORME SEMANAL #06

Días sábado 11/10 y lunes 13/10.

JUGADORES PRESENTES

SÁBADO 11/10

1- GABALDON, Christopher	7- TORGE, Agustín	12- FULCO, Leandro
2- LACOA, Marcos	8- FERRETI, Matías	13- CORSARO, Ezequiel
3- COUSO, Manuel	9- MEDINA, Lucas	14- FUENTES, Leandro
4- LÓPEZ CARDOZO, Agustín	10- VERA, Agustín	15- CHIGUAY, Rocío
5- AMORIN, Yannick	11- TERTNIK, Francisco	16- D'IGNAZI, Luciano
6- LEVY, Uriel		

LUNES 13/10

NO HUBO ENTRENAMIENTO, DEBIDO AL FERIADO NACIONAL Y EL PARQUE NO ABRIÓ SUS PUERTAS.

CRONOGRAMA DE ENTRENAMIENTO

SÁBADO 11/10

10:00hs – 10:15hs: Entrada en calor con el preparador físico.

10:15hs – 11:45hs: Se realizaron ejercicios de cambio de ritmo y reacción: (1-un drive suave y medio fuerte. 2-dos top suaves y un top fuerte. 3-revés en velocidad y lo abren al drive. 4- $\frac{3}{4}$ libre de pivote y después de la quinta pelota lo pueden abrir al drive y definen).

11:45hs – 12:00hs: Partidos, modalidad sube y baja.

12:00hs – 12:20hs: Preparación física (próximamente videos).

12:20hs – 12:30hs: Elongación final.

LUNES 6/10

NO HUBO ENTRENAMIENTO, DEBIDO AL FERIADO NACIONAL Y EL PARQUE NO ABRIÓ SUS PUERTAS.