

## DESARROLLO DEPORTIVO DEL GOBIERNO DE LA CIUDAD

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

### INFORME SEMANAL #06

Días sábado 18/10 y lunes 20/10.

#### JUGADORES PRESENTES

SÁBADO 18/10

NO HUBO ENTRENAMIENTO, DEBIDO AL TORNEO POR EQUIPOS DE CATEGORÍAS MENORES.

LUNES 20/10

1- KALEJMAN, Ignacio

2- GOLDBERG, Matías

3- RODRIGUEZ, Gonzalo

4- MARINI, Santiago

5- MARINI, Joaquín

6- RODRIGUEZ, Fernán

7- ARICOCCHI, Máximo

8- CONDE MEIRAS, Matías

9- FERNANDEZ, Nicolas

10- ARQUETA, Agustín

11- JANG, Agustín

#### CRONOGRAMA DE ENTRENAMIENTO

SÁBADO 18/10

NO HUBO ENTRENAMIENTO, DEBIDO AL TORNEO POR EQUIPOS DE CATEGORÍAS MENORES.

LUNES 20/10

18:00hs – 18:15hs: Entrada en calor con el preparador físico.

18:15hs – 19:45hs: Se realizaron ejercicios de movilidad y cambio de ritmo: (1-un drive y un revés. 2-dos revés planos y un pivote. 3-drive y medio. 4-dos drive suave y dos drive fuertes.).

19:45hs – 20:00hs: Partidos, modalidad sube y baja.

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

20:20hs – 20:30hs: Elongación final.