



PROGRAMA CONCENTRACIÓN FEDERACIÓN ASTURIANA. JULIO 10-11 2012.

MARTES 10 DE JULIO

11:00 – 11:15 Bienvenida y Presentación.

11:15 – 11:30 Calentamiento.

11:30 – 14:30 Rotaciones: Físico-Técnica

Físico: Test de movilidad, estabilidad, potencia y fuerza.

Técnica: Obtención de datos:

- Swing. Vídeo STD. Hierro 6 y Driver.
- Pitch. Vídeo STD.
- Putt. Vídeo STD. Sam Putt Lab.

A. Físico:

- Eduardo Menéndez García
- Pablo García Díaz-Negrete
- Ignacio Vidau Getan

B. Técnica:

- Elisa Suárez Gil
- Paula Neira García
- Elena Arias Quirós

14:30-15:30 Comida

15:45-17:30 Test de Juego Corto y Test de Putt.

- Paco Fernández: Desarrollo de trabajo específico para cada jugador.
- Jesús Test de juego corto
- Fran Test de Putt.

17:30-19:00 Explicación de los ejercicios físicos. Elisa, análisis 3D.

MIÉRCOLES 11 DE JULIO

07:45 Calentamiento previo para jugar en el campo 9 hoyos.

08:05 Salida al campo 9 hoyos 1ª partida.

08:15 Salida al campo 9 hoyos 2ª partida.

10:30 - 11:00 Descanso y Tentempié.

11:00 - 12:00 Reunión de técnicos. Jugadores Pares 3.

12:00 - 15:00 Grupos de Técnica - Fitting - Físico:

- Grupo A:
 - Elisa Suárez
 - Paula Neira
- Grupo B:
 - Eduardo Menéndez
 - Pablo García
- Grupo C:
 - Elena Arias
 - Ignacio Vidau

15:00 - 16:00 Comida

16:00 - 17:00 Evaluación Final y Despedida