



PROGRAMA CONCENTRACIÓN Centro de Excelencia

Día 1

09:00 – 9:20 Bienvenida y Presentación.

09:30 – 14:00 Rotaciones: Físico – Técnica - Fitting

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

Técnica: Obtención de datos:

- Swing. Video (Hierro 6 y Driver).
- Pitch. Vídeo.
- Putt. Video y Sam Putt Lab.

14:00-15:00 Comida

15:00-17:00 Test de Juego Corto y Test de Putt.

17:00 – 18:00 Test de Fuerza.

Día 2

08:15 Calentamiento previo para jugar en el campo 9 hoyos.

08:35/08:45 Salida al campo 9 hoyos.

10:30 – 11:00 Descanso y Tentempié. (Jugadores)

10:00 – 12:00 Reunión de técnicos. Jugadores Pares 3. (Entrenadores)

12:00 – 15:00 Grupos de Técnica – Físico:

- Técnica: Explicación de los análisis realizados. Swing – Pitch- Putt.
- Físico: Explicación de ejercicios a realizar de manera individualizada.

15:00 – 16:00 Comida

16:00 – 17:00 Evaluación Final y Despedida