HORARIS ENTRENAMENTS UEH

2020-06-01

La UEHORTA entrena a casa i et demanem que tu també ho facis.

Aquí us deixem les sessions d'entrenament de l'1 al 7 de juny.Aquesta setmana a més comptem amb 1 formació especial:

Dimarts | 18:00H | ZOOM

Formació motivacional amb Roger Esteller pels directors tècnics i coordinadors de la UEH i UAT.




HORARIS
ENTRENAMENTS
BÀSQUET
DILLUNS | ZOOM
18:15 | Liga (Cadet A masc.)
DIMECRES | ZOOM
18:15 | Liga (Cadet A masc.)
18:30 | Reunion seguiment (Cadet A fem.)
DIVENDRES | ZOOM
17:00 Reunió seguiment (Premini B masc.)
18:15 | Liga (Cadet A masc.)
DISSABTE | ZOOM
Reunió seguiment (Infantil A fem.)
Reunió seguiment (Mini A fem.)
17:00 | Reunió seguiment (Sénior B masc.)


HORARIS
ENTRENAMENTS
HOQUEI
DILLUNS | 10:30 | ZOOM
Reunió de seguiment d'entrenadors
DIMARTS | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví C || 18:30 | Infantil A, B i C
19:00 | Juvenil A i B || 19:00 | Porters (IG LIVE)
DIMECRES | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví A i B || 18:00 | Benjamí A i B (JITSI MEET)
DIJOUS | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví B || 18:00 | Prebenjamí A
18:00 | Benjamí A i B (JITSI MEET) || 18:30 | Infantil A, B i C
19:00 | Juvenil A|| 19:00 | Porters (IG LIVE)
DIVENDRES | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física
17:30 | Aleví A i C || 19:00 | Juvenil A
DISSABTE |17:30 | ZOOM
Sessions tècnica individual i preparació física (Aleví A)


HORARIS
ENTRENAMENTS
NATACIÓ
DILLUNS
Rutina d'entrenaments individual
DIMARTS | ZOOM
18:00 | Entrenament físic amb Oriol Rabell i Sònia Pérez
DIMECRES
7:30 | Entrenament a l'aigua a la platja
DIJOUS | ZOOM
18:00 | Entrenament físic amb Oriol Rabell i Sònia Pérez
DIVENDRES
7:30 | Entrenament a l'aigua a la platja
DISSABTE
Rutina d'entrenaments individual


HORARIS
ENTRENAMENTS
PATINATGE
DILLUNS | ZOOM
19:00 - 19:40 | 19:40 - 20:20 | Sessions de Preparació Física Iniciació amb Xantal Ramírez
DIMARTS | ZOOM
19:00 | Sessió de salts (sense patins) Equip de Competició amb Xantal Ramírez
DIMECRES | ZOOM
19:00 | Sessió d'elasticitat i Danza Iniciació amb Miriam Rodergas
DIJOUS | ZOOM
19:00 | Sessió d'elasticitat i Danza Equip de Competició amb Miriam Rodergas
DIVENDRES | ZOOM
19:00 | Sessió de Preparació Física Equip de Competició amb Xantal Ramírez


HORARIS
ENTRENAMENTS
WATERPOLO
DILLUNS | ZOOM
16:30 | Reunió seguiment (Infantil fem.)
19:30 | Reunió seguiment (Aleví fem.)
DIVENDRES | ZOOM
17:30 | Reunió seguiment (Cadet-juvenil masc.)
19:30 | Reunió seguiment (Absolut masc.)