

DEFINICIÓN · DESMARQUE · DEFENSA

HOCKEY en



Hola a todos:

me alegra poder adelantaros ya la información básica para el **Intensivo de Verano** que se desarrollará del **22 al 26 de julio** y que, de nuevo, va a contar con la presencia de Alejandro Domínguez, Seleccionador Nacional Absoluto, quien dirigirá las sesiones acompañado de varios entrenadores que os iremos confirmando en próximas fechas.

A día de hoy, el curso está abierto exclusivamente para aquellos jugadores de nuestro club que hayan completado las sesiones durante todo el año. Según se acerquen las fechas del Intensivo, se abrirá la posibilidad de inscripción a otros jugadores, tanto del CPLR como del resto de clubes de la Comunidad de Madrid, siguiendo los siguientes plazos:

Primer plazo: hasta el 20 de mayo. Exclusivo para los habituales en todas las sesiones.

Segundo plazo: desde el 20 de mayo hasta el 1 de junio. Abierto al resto del club (será válido también para jugadores del 1^{er} grupo, pero sin preferencia.)

Tercer plazo: desde el 1 de junio hasta el 15 de junio. Abierto al resto de la Comunidad de Madrid (será válido también para jugadores del 1^{er} y 2^o grupos, pero sin preferencia.)

Para formalizar la inscripción:
escribid un email a charlysan@hotmail.com
o enviad un wasap privado al 609 449 790.

Un saludo.

Charly Sánchez, Presidente y Director
Deportivo del CPLR



DEFINICIÓN · DESMARQUE · DEFENSA

HOCKEY

en



Fechas: del 22 al 26 de julio

Horarios: de 9:00h a 17:00h

Precio*: Opción a) 370€, con desplazamiento para comer y comida incluidos.

Opción b) 320€, el jugador lleva su propia comida en tupper.

*Sobre estos precios, se descontará 100€ a aquellos jugadores que estuvieron inscritos durante la temporada.

Grupos:

G1	G2	G3	G4
Micro / Prebenjamín	Benjamín / Alevín	Júnior / Sénior	Sub 16F / SéniorF

Actividades:

1. Entrenamiento con Alejandro Domínguez.
2. Tiempo libre.
3. Precisión / Técnica / Tiro (entrenamiento diseñado por Alejandro Domínguez).
4. Pase / Defensa / Ataque (entrenamiento diseñado por Alejandro Domínguez).
5. Comida.
6. Partido dirigido por Alejandro Domínguez.
7. Estiramiento + ducha.
8. Tiempo libre / Otras conocimientos.
9. Vídeo.

Horario:	G1	G2	G3	G4
9:00 – 10:00	1	4	3	2
10:00 – 11:00	2	1	4	3
11:00 – 12:00	3	2	1	4
12:00 – 13:00	4	3	2	1
13:00 – 14:30	5	5	5	5
14:30 – 15:05	6	9	8	7 (sin ducha)
15:05 – 15:40	7	6	9	8
15:40 – 16:15	8	7	6	9
16:15 – 16:50	9	8	7	6 (ducha)

Regalos: 1 bola de hockey y 1 camiseta firmada por Alejandro Domínguez.