****

**1º CONVOCATORIA**

**TECNIFICACION MASCULINA.**

**FECHA:** DOMINGO 9 DE MAYO DEL 2021.

**LUGAR:** CIUDAD DEPORTIVA MIRAFLORES.

**HORA:** 9:00 a 13:30

**CONFIRMACION:** 696542755 // wity.pong@gmail.com

**ENTRENADOR:** ANGEL GARRIDO.

**SPARRINGS:** ARMIN ALICIC Y NAUZETJEREZ DE LEON.

**CONVOCADOS:**

**BENJAMIN MASCULINO**

* MATIAS TRIANA SANCHEZ (TM DEFENSE)
* OLIVER CASTRA CASTRO ( TEMESPIN )

**ALEVIN MASCULINO**

* MARCO VARGAS BATISTA ( TM DEFENSE )
* HUGO RAMOS DIAZ ( TM DEFENSE )
* AGANEYE FERNANDEZ PEREZ ( TM DEFENSE )
* LUCAS RODRIGUEZ CASTRO ( TEMESPIN )
* MARIO PEREZ HERNANDEZ ( TEMESPIN )

**INFANTIL MASCULINO**

* DARIO HERNANDEZ BATISTA ( TM DEFENSE )
* SERGIO CORREA OJEDA ( TEMESPIN )
* JULIAN GUERRA RODRIGUEZ ( TEMESPIN )
* SERGIO RODRIGUEZ ROBAYNA ( TEMESPIN )
* FERNANDO TORRES HERNANDEZ ( TENEGUIA )

**JUVENIL MASCULINO**

* ELIAS MARTIN SANCHEZ ( TM DEFENSE )
* JAVIER ANDRES GARCIA RODRGUEZ ( TM DEFENSE )
* JULEN CABRERA GARCIA ( TM DEFENSE )
* ENRIQUE RODRIGUEZ SANFIEL ( TEMESPIN )
* OLIVER PHILIPP BUCH VERA ( TEMESPIN )
* HUGO PEREZ HERNANDEZ ( TEMESPIN )
* OSCAR GUERRA RODRIGUEZ ( TEMESPIN )
* DENIS PEREZ SANCHEZ ( TENEGUIA )
* ANDRES TORRES HERNANDEZ ( TENEGUIA )

**CONVOCATORIA**

**TECNIFICACION MASCULINA.**

La idea de hacer estas jornadas Tecnificativas, es para ir viendo el nivel que tienen los jugadores en las diferentes edades y poder hacer un seguimiento.

La jornada se dividirá en 2 partes. 2 horas 30 minutos por la mañana y 2 horas y 30 minutos por la tardes. Entre medias, haremos un descanso donde nos iremos a comer a un Restaurante concertado donde nos pondrán un menú cerrado.

La intención de hacer 2 jornadas, no solo para evitar el cansancio sino para acostumbrarnos a entrenar también en varias jornadas en las que no tenemos costumbre.

La distribución de las horas será de la siguiente manera:

* 09:00 a 09:15 montamos el material.
* 09:15 a 09:30 charla de introducción y explicación.
* 09:30 a 10:00 calentamiento físico.
* 10:00 a 11:15 calentamiento en mesa y ejercicios de resistencia. (5)
* 11:15 a 11:45 descanso.
* 11:45 a 12:00 charla sobre táctica.
* 12:00 a 12:45 ejercicios de táctica. (3)
* 12:45 a 13:00 partidas.
* 13:00 a 13:15 estiramientos.
* 13:15 a 13:30 guardamos material.

**ANGEL GARRIDO MARTIN**

**DIRECTOR DEPORTIVO DE**

**TENIS DE MESA LA PALMA**

**TEL:696542755**

****