****

**I CONVOCATORIA**

**TECNIFICACION FEMENINA.**

**FECHA:** DOMINGO 2 DE MAYO DEL 2021.

**LUGAR:** CIUDAD DEPORTIVA MIRAFLORES.

**HORA:** 9:00 A 13:30

**CONFIRMACION:** HASTA EL VIERNES 30 DE ABRIL.

696542755 // wity.pong@gmail.com

**CONVOCADOS:**

**BENJAMIN FEMENINO**

* MARIA NAROA PRINCIPAL GARCIA (TEMESPIN)
* FLORA RODRIGUEZ DIA ( TEMESPIN )

**ALEVIN FEMENINO**

* SARA RAMOS MARTIN ( TM DEFENSE )
* AMALIA TRIANA SANCHEZ ( TM DEFENSE )
* SAHILA HERNANDEZ ACOSTA ( TEMESPIN )
* YULITZA CAMACHO ARROCHA ( TEMESPIN )
* CARMEN RODRIGUEZ DIAZ ( TEMESPIN )
* ANGELIE HERRERA CONCEPCION ( TENEGUIA )

**INFANTIL FEMENINO**

* PALOMA LANA HERNANDEZ ( TENEGUIA )

**JUVENIL FEMENINO**

* MARTA MUDAN FERNANDEZ GONZALEZ ( TEMESPIN )
* MARIANYELA YURIKAR BARRIGA PEREZ ( TEMESPIN )
* ALBA PERRAZA MONTESDEOCA ( TEMESPIN )
* SHEILA GONZALEZ VARGAS ( TEMESPIN )

**CONVOCATORIA**

**TECNIFICACION FEMENINA.**

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. Cada parte será de 2 horas y entre medias, haremos un descanso donde podrán comer algo. Se recomienda que se traigan algo de casa.

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.

Dependiendo de la cantidad de niños que se apunten, la idea principal son 2 entrenadores y 2 sparrings.

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**

****