

TEMPORADA 2023/24

CONCENTRACIÓN

espada femenina junior





VIERNES TARDE

18:00

Presentación de la concentración

18:30 - 21:00

sesión de calentamiento

juegos / desplazamientos

estiramientos

SÁBADO MAÑANA

9:30 - 10:00

Calentamiento divertido - Juego o actividad recreativa

10:00-13:00

Sesión de volumen de asaltos:

Asaltos a 5 guiados
con
Trabajo específico.

13:00-13:30

Charla fin de la sesion

SÁBADO TARDE

16:30- 18:00

calentamiento / fisico + juegos en la playa

18:00-19:30

Sesión de volumen de asaltos:

Asaltos a 15 guiados
con
trabajo especifico

19:30-20:00

charla sobre fin de la sesion.

DOMINGO MAÑANA

9:30-10:30

Calentamiento divertido - Actividad recreativa

10:30-
13:00

Sesión de asaltos tácticos:
poule y 2 directas.

13:30

Charla final y feedback general de la concentración

Clausura de la concentración

TÉCNICOS

ÁLVARO IBAÑEZ



- Plata en Berlín
- Oro en Colmar
- 7 veces campeón de España
- Técnico en Grand Prix de Doha
- Técnico en copa del mundo de buenos aires
- Técnico en concentración de Budapest

MANUEL BARGUES



- Plata en copa del mundo de berna
- Bronce en los Juegos Europeos
- 6 veces campeón de España
- Técnico de nivel 2 de entrenador de esgrima
- Técnico en copa del mundo de Tibilisi
- Técnico en el mundial de Budapest