

4ª Edición CONCENTRACIÓN BENJAMIN 12, 13 y 14 De Julio 2016



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Martes 12 de Julio

- De 16 a 17:45 Bienvenida (Reparto de habitación y entrega de material)
- 18:00 h 1º Contacto Técnicos-Jugadores Pistas Duras
- 20:00 h Cena
- 21:15 h Regreso a la Residencia
- 23:30 h Descanso (luces apagadas)

Miércoles 13 de Julio

- 8:00 h Hora de levantarse – Aseo
- 8:20 h Desayuno
- 9:00 h Pista
 - . Trabajo fondo
 - . 1/2 Pista-Red
 - . Saque-Resto
- 11:30 h Stretchings (Estiramientos)
- 11:45 h Descanso – Lunch
- 12:00 h Aseo
- 13:00 h Charlas en Aula sobre buenas formas en la práctica deportiva Fair-Play
- 14:30 h Almuerzo
- 15:30 h Descanso
- 17:00 h Merienda
- 18:00 h Pista
 - . Video Análisis
 - . Test Físico

- 20:30 h Stretchings (Estiramientos)/ Aseo
- 21:15 h Cena
- 22:00 h Cine
- 24:00 h Descanso (Luces apagadas)

Jueves 14 de Julio

- 8:00 h Hora de levantarse – Aseo
- 8:20 h Desayuno
- 9:00 h Partidos
- 12:00 h Stretchings (Estiramientos)/ Aseo
- 12:30 h Entrega de diplomas
- 13:30 h Fin Concentración – Recogida de los participantes

RELACIÓN DE PARTICIPANTES

MASCULINOS

FEMENINOS

ALMERÍA	ALMERIA (por designar)
CADIZ	CADIZ (por designar)
Alejandro López Escribano	Candela Yécora Medina (Córdoba)
Maikel Ordoñez Aguilera	Tania Martínez Tapia (Granada)
HUELVA	HUELVA (por designar)
Alfonso Sánchez Ramos	Araceli Moya López (Jáen)
Gonzalo González Arboledas	Cristina Mateos Losada (Sevilla)

ALOJAMIENTO - RESIDENCIA

Centro de Tecnificación de Tenis Blas Infante
Avda. Doctor Miguel Rios Sarmiento, 3
41020 Sevilla

Responsable concentración:

Sr. David Clavero Martín
Entrenador Nacional de Tenis

