

**PROGRAMACION DE ACTIVIDAD DE TECNIFICACIÓN - Federación CANTABRA de BM**

**DIA 1: SABADO, 26 Agosto**

Programación Chicas		Programación Común		Programación Chicos	
		07h30-8h30	Preparación Física Cadete-Juvenil Jesus Rivilla		
		8h30-9h30	Entrenamiento Porteros Iñaki Malumbres		
10h-12h	Entrenamiento 2000-2001 Carlos Viver-Jesus Rivilla Amadeo Sorli-Iñaki Malumbres			10h-11h	Charla: Mejora Tec-Tac Jordi Ribera
12h30-13h30	Charla: Mejora Tec-Tac Carlos Viver			12h-14h	Entrenamiento 2000-2001 Jordi Ribera-Jesus Rivilla Amadeo Sorli-Iñaki Malumbres
		13h45	Almuerzo: Mujeres		
		14h15	Almuerzo: Hombres		
		16h-17	Mejora Tec-Tac Carlos Viver		
17h15-19h	Entrenamiento 2000-2001 Carlos Viver-Jesus Rivilla Amadeo Sorli-Iñaki Malumbres			17h30-18h30	Charla: Preparación Fisica Jesus Rivilla
19h30-20h30	Charla: Preparación Fisica Jesus Rivilla			19h-20h45	Entrenamiento 2000-2001 Jordi Ribera-Jesus Rivilla Amadeo Sorli-Iñaki Malumbres
		20h45	Cena: Mujeres		
		21h15	Cena: Hombres		

**DIA 2: DOMINGO, 27 Agosto**

		8h30-9h30	Mejora Tec-Tac Jordi Ribera		
10h-11h45	Entrenamiento 2000-2001 Carlos Viver-Jesus Rivilla Amadeo Sorli-Iñaki Malumbres			10h-11h	Charla: Entrenamiento Porteros Iñaki Malumbres
12h15-13h15	Charla: Entrenamiento Porteros Iñaki Malumbres			11h45-13h30	Entrenamiento 2000-2001 Jordi Ribera-Jesus Rivilla Amadeo Sorli-Iñaki Malumbres
		13h45	CLAUSURA		

**ACTIVIDADES PISTA** (Petos, balones, agua, conos, pega)

Médico y Fisio durante las prácticas

**ACTIVIDADES SALA-VIDEO** (Proyector, Pizarra, Sonido)

Ficha de jugadores participantes - Cuadro de fotos

Los oficiales se incorporan el día anterior.