

MICRO CICLO 3 MASCULINO Y MICRO CICLO 1 FEMENINO HOCKEY LÍNEA - GUAYMARAL SABADO 14 Y DOMINGO 15 DE ABRIL 2018

- Suficiente Hidratación, Snack y Alimentación.
- Ropa deportiva y tenis para los calentamientos y estiramientos.
- Llegar con puntualidad a todas las actividades programas, jugador que llegue tarde y que no haga su calentamiento o estiramiento puede ser retirado del trabajo en pista.
- Deportistas que no hayan pagado los micro ciclos femenino o masculino deben presentar la consignación al señor JULIAN CUERVO por valor de \$100.000 correspondiente a todas las etapas del proceso, cuenta corriente BANCOLOMBIA N° 65813310391.

HORARIO SABADO 14 DE ABRIL JR, SR Y FEM PRE SELECCIÓN COLOMBIA					
DIA	HORA	FEMENINO	JUNIOR VARONES	SENIOR VARONES	
SABADO 14 DE ABRIL	2:00 - 2:30 PM	Llegada a Pista			
	2:30 - 2:45 PM	Calentamiento 1 FEM			
	2:45 - 3:00 PM	Cambiarse FEM			
	3:00 - 3:15 PM	Entreno 1 Pista FEM	Llegada a Pista		
	3:15 - 3:30 PM				
	3:30 - 3:45 PM		Calentamiento 1		
	3:45 - 4:00 PM		Cambiarse JR Grupo 2		
	4:00 - 4:15 PM				
	4:15 - 4:30 PM		Cambiarse FEM		
	4:30 - 4:45 PM	Estiramiento 1 FEM	Entreno 1 Pista JR	Llegada a Pista	
	4:45 - 5:00 PM	Descanso, recuperacion y Alimentacion		Calentamiento 1 SR	
	5:00 - 5:15 PM			Cambiarse SR	
	5:15 - 5:30 PM				
	5:30 - 5:45 PM			Cambiarse JR	
	5:45 - 6:00 PM			Estiramiento 1 JR	
	6:00 - 6:15 PM			Entreno 1 Pista SR	
	6:15 - 6:30 PM	Calentamiento 2 FEM			
	6:30 - 6:45 PM	Cambiarse FEM	Descanso, recuperacion y Alimentacion		
	6:45 - 7:00 PM	Entreno 2 Pista FEM		Cambiarse SR	
	7:00 - 7:15 PM			Estiramiento 1 SR	
	7:15 - 7:30 PM				
	7:30 - 7:45 PM			Calentamiento 2 JR	
	7:45 - 8:00 PM			Cambiarse JR	
	8:00 - 8:15 PM		Cambiarse FEM	Entreno 2 Pista JR	Descanso, recuperacion y Alimentacion
	8:15 - 8:30 PM	Estiramiento FEM			
	8:30 - 8:45 PM				
	8:45 - 9:00 PM		Calentamiento 2 SR		
	9:00 - 9:15 PM		Cambiarse SR		
	9:15 - 9:30 PM		Cambiarse JR		
	9:30 - 9:45 PM		Estiramiento 2 JR	Entreno 2 Pista SR	
9:45 - 10:00 PM					
10:00 - 10:15 PM					
10:15 - 10:30 PM					
10:30 - 10:45 PM			Cambiarse SR		
10:45 - 11:00 PM			Estiramiento 2 SR		

HORARIO DOMINGO 15 JR, SR Y FEM PRE SELECCIÓN COLOMBIA					
DIA	HORA	FEMENINO	JUNIOR VARONES	SENIOR VARONES	
DOMINGO 15 DE ABRIL 2018	10:30 - 10:45 AM	Calentamiento 1 FEM			
	10:45 - 11:00 AM	Cambiarse FEM			
	11:00 - 11:15 AM	Entreno 3 Pista FEM	Llegada a Pista		
	11:15 - 11:30 AM				
	11:30 - 11:45 AM		Calentamiento 1 JR Grupo 2		
	11:45 - 12:00 PM		Cambiarse JR Grupo 2		
	12:00 - 12:15 PM		Cambiarse FEM	Entreno 3 Pista JR	Llegada a Pista
	12:15 - 12:30 PM		Estiramiento 1 FEM		
	12:30 - 12:45 PM	Descanso, recuperacion y Alimentacion	Calentamiento 1 SR		Cambiarse SR
	12:45 - 1:00 PM		Cambiarse JR		Entreno 3 Pista SR
	1:00 - 1:15 PM		Estiramiento 1 JR		
	1:15 - 1:30 PM	Calentamiento FEM			
	1:30 - 1:45 PM	Cambiarse FEM	Descanso, recuperacion y Alimentacion	Cambiarse SR	
	1:45 - 2:00 PM	Entreno 2 Pista FEM		Estiramiento 1 SR	
	2:00 - 2:15 PM			Calentamiento 2 JR	
	2:15 - 2:30 PM			Cambiarse JR	Descanso, recuperacion y Alimentacion
	2:30 - 2:45 PM	Entreno 2 Pista JR		Calentamiento 4	
	2:45 - 3:00 PM			Cambiarse	
	3:00 - 3:15 PM		Cambiarse FEM	Entreno 4 JUEGO SR Grupo 1	
	3:15 - 3:30 PM	Estiramiento FEM			
	3:30 - 3:45 PM	Cambiarse JR			
	3:45 - 4:00 PM				
	4:00 - 4:15 PM				
	4:15 - 4:30 PM	Estiramiento 2 JR			
	4:30 - 4:45 PM				
	4:45 - 5:00 PM				
	5:00 - 5:15 PM	Cambiarse			
	5:15 - 5:30 PM				
	5:30 - 5:45 PM				
	5:45 - 6:00 PM				
6:00 - 6:15 PM					
6:15 - 6:30 PM					
6:30 - 6:45 PM	Estiramiento 4 SR Grupo 1 y 2				
6:45 - 7:00 PM					
7:00 - 7:15 PM					