

Programa Reunión de Entrenadores de Pruebas Combinadas.

Día 1: 15/11/2019

- 17:00 Análisis de resultados del sector Temporada 2018 – 2019.
- 17:30 Actividades por realizar hasta 31/12/2019.
Previsión de actividades temporada 2020.
- 18:00 Planificación, periodización y programación para las pruebas combinadas.
- Miguel González García.
- 18:30 Dudas, preguntas y puesta en común sobre aspectos de la planificación, periodización y programación.
- 19:00 *Coffe break*
- 19:30 Uso de las nuevas tecnologías en el entrenamiento de la fuerza aplicado a las pruebas combinadas.
- Héctor Glez.
- 20:00 Dudas, preguntas y puesta en común sobre aspectos referentes al entrenamiento de la fuerza.
- 21:30 *Cena*.

Día 2: 16/11/2019

- 10:00 Entrenamiento de la velocidad. 100, 200 y 400 m.l.
- Sebastián Conesa Ros.
- 10:30 Entrenamiento de las pruebas de vallas 100 y 110 m.v.
- Fernando Martínez Esteban
- 11:00 Dudas, preguntas y puesta en común sobre aspectos referentes al entrenamiento de la velocidad y las vallas.
- 11:30 *Coffe break*
- 12:00 Entrenamiento del salto de altura.
- Ramón Torralbo Lanza.
- 12:30 Entrenamiento del salto con pértiga.
- Manoli Alonso
- 13:00 Dudas, preguntas y puesta en común sobre aspectos referentes al entrenamiento de los saltos.
- 13:30 Conclusiones de la jornada de mañana
- 14:30 *Almuerzo*
- 17:00 Entrenamiento de las pruebas de peso y disco.
- Patricia Paz Meizoso
- 17:30 Entrenamiento de la prueba de lanzamiento de jabalina.
- Enrique Márquez Calle
- 18:00 Dudas, preguntas y puesta en común sobre aspectos referentes al entrenamiento de los lanzamientos.
- 18:30 Mesa redonda a cerca de todo lo hablado durante las jornadas.
- 19:30 Conclusiones de las jornadas.
- Carlos Cordente Martínez.
- 21:30 *Cena*