



CONCENTRACIÓN JUVENIL - FINAL DEL RANKING

Club de Golf La Sella. Del 6 al 9 de diciembre 2012

GRUPOS DE TRABAJO

Técnico	Cadete 2º	Cadete 1º	Infantil 2º	Infantil 1º	Alevín
---------	-----------	-----------	-------------	-------------	--------

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E	GRUPO F
Yago Beamonte Kiko Luna	Ana Belén Sánchez Marcelo Prieto	Kiko Luna Yago Beamonte	Marcelo Prieto Ana Belén	Toni Planells	Sergio De Céspedes
Manuel Elvira Carlos Leandro Jorge Utrilla	Sonia Sanchez Laura Gomez Marta Martín	Alvaro Escalada Martín Larrea Alejandro González Angel Hidalgo Iñigo Lopez Pizarro Luis Montoya Lucas Vacarisas Alejandro Del Rey Francisco Rosete	Eva Domingo Maria Alzueta Maria Cottereau Elena Hualde Maria Herraiz Ana Pelaez Marta Perez	Sergio Ronchel Borja Martín Martí Arribas Carlos Abril Eugenio López-Chacarra Ignacio Puente	Patricia Martín Paula Neira Sara García Xus Boira Ana Elejabeitia Carla Herrero
Klaus Ganter Enrique Marín Xavi Gorospe	Covadonga San Juan María Parra Alejandra Pasarin				

* En función del trabajo específico de cada jugador se podrá cambiar de grupo

TÉCNICOS: Yago Beamonte
Ana Belén Sánchez
Kiko Luna
Marcelo Prieto
Toni Planells
Sergio de Céspedes
Borja Nieto (estará de refuerzo en las zonas de trabajo técnico)

PSICÓLOGO:
PREPARADOR FÍSICO: Oscar del Río
Francisco Fernández



HORARIOS:

Jueves 6 de diciembre:

16:00 a 19:00 Charla: Nutrición.
Relación entre preparación física y el swing de golf.
Cómo preparar una competición y cómo utilizar los libros.
Compromiso con el programa de la Real Federación Española de Golf

21:00 hrs.: CENA.

Viernes 7 de diciembre:

	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E	GRUPO F
9:00 a 11:00	Campo	Campo	Test de approach	Test de Putt	Preparación Física	Prácticas trabajo por zonas
11:00 a 13:00	Campo	Campo	Test de Putt	Test de approach	Prácticas trabajo por zonas	Preparación Física
13:00 a 14:00	COMIDA					
14:00 a 16:00	Test de Putt	Test de approach	Preparación Física	Prácticas trabajo por zonas	Campo	Campo
16:00 a 18:00	Test de approach	Test de Putt	Prácticas trabajo por zonas	Preparación Física	Campo	Campo

Campo ejercicios pendientes de definir.

Durante los test se chequeará la técnica de los diferentes golpes.

En prácticas se trabajarán:

Oscar del Río.
Técnico.

Zona de procesos y rutinas.
Zona de trabajo técnico.
Zona de resultado, simulación de competición.

Preparación física: Test TPI completos

21:00 hrs.: CENA.



Sábado 8 de diciembre:

	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E	GRUPO F
9:00 a 11:00	Campo	Campo	Ejercicios de approach y putt	Prácticas trabajo por zonas	Test de putt	Test de approach
11:00 a 13:00	Campo	Campo	Prácticas trabajo por zonas	Ejercicios de approach y putt	Test de approach	Test de putt
13:00 a 14:00	COMIDA					
14:00 a 16:00	Ejercicios de approach y putt	Prácticas trabajo por zonas	Campo	Campo	Preparación Física	Prácticas trabajo por zonas
16:00 a 18:00	Prácticas trabajo por zonas	Ejercicios de approach y putt	Campo	Campo	Prácticas trabajo por zonas	Preparación Física

GRUPOS A, B, C y D

Campo ejercicios pendientes de definir. Ryder Cup

En prácticas se trabajarán:

Oscar del Río.	Zona de procesos y rutinas en prácticas o en el campo.
Técnico.	Zona de trabajo técnico.
	Zona de resultado, simulación de competición.
Francisco Fernández:	Zona de ejercicios motor drill GRUPO C y D

Ejercicios técnicos de approach y putt

GRUPOS E y F.

Durante los test se chequeará la técnica de los diferentes golpes.

En prácticas se trabajarán:

Técnico:	Zona de trabajo técnico.
	Zona de resultado, simulación de competición.
Preparación Física:	Enseñar los ejercicios para mejorar los test TPI.

21:00 hrs.: CENA



Domingo 9 de diciembre:

	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E	GRUPO F
9:00 a 11:00	Campo	Campo	Campo	Campo	Prácticas trabajo por zonas	Ejercicios de approach y putt
11:00 a 13:00	Campo	Campo	Campo	Campo	Ejercicios de approach y putt	Prácticas trabajo por zonas
13:00 a 14:00	COMIDA					

GRUPOS A, B, C y D.

Campo ejercicios pendientes de definir. Ryder Cup

GRUPO E y F.

En prácticas se trabajarán:

Oscar del Río.

Técnico.

Francisco Fernández:

Zona de procesos y rutinas **en prácticas o en el campo.**

Zona de trabajo técnico.

Zona de resultado, simulación de competición.

Zona de ejercicios motor drill GRUPO C y D