



#### SUB 14 DAMAS:

- LUNES Y MIERCOLES
- ESTADIO MUNDIALISTA

#### **SUB 14 DAMAS AMISTOSOS VS PARANA**

<b>LUNES 16 14:20 hs</b>	<b>LUNES 16 15:15 hs</b>
BALDELOMAR JULIA	AGOSTINI GIMENA
PAVICICH, BIANCA	MORENO PILAR
CALDANI, MARIA	ABRAMOVICH, IAEL
MARTINELLI, PILAR	GARABELLI, MARIA
TOLESCO, MARGARITA	PALPACELI, ANTONELA
ELIZALDE, MAITE	BONGIORNO, CORA
PAVAN, FRANCISCA	ZAMPONI, LUCIA
PERSOGLIA, DELFINA	INCALCATERRA, FLORENCIA
RICCOMI, VICTORIA	GAITE, CATALINA
GIOIOSA, VALENTINA	GALINDO, INES
BERTONE, BIANCA	STACHIOTTI, MIRANDA
D'AGOSTINO, PIA	BENAVIDEZ, LOLA
ENSINCK, SARA	MENDEZ, SOFIA
MAROTTA, LUISINA	BISCONTI, EMILIA
CASIELLO, PILAR	PROPERSI, SOL
LASPINA, MILAGROS	SALDIAS, MARTINA
DENI, JUANA	

#### **MIERCOLES 18 todas 14:30 hs**

### **Preparación Física – Seleccionado Sub14 Damas 2018**

El entrenamiento del seleccionado consiste en un estímulo físico de 30 a 40 minutos en donde se realiza una primera parte de fortalecimiento de la zona media, con 5 ejercicios (puente frontal, puentes laterales, abdominales, espinales y superman). Luego estamos trabajando un día sobre la técnica de carrera y ejercicios coordinativos, y el otro estímulo trabajamos desplazamientos, giros y pisadas, con y sin elemento.

La duración del entrenamiento técnico es de una hora y media. Los ejercicios son dinámicos, con la mayoría de las pausas activas. La principal carga física se da en el estímulo técnico, siendo las pausas reguladas por el pf.

**En el mes de abril están planificados 3 partidos amistosos:**

- miércoles 11/04 vs equipo sub16 de club.
- lunes 16/04 vs sub14 de Entre Ríos.
- fecha y rival a confirmar.

Cualquier consulta o información que deban comunicarnos

PF Jorge Lucero Eseverri: [coquilucero@hotmail.com](mailto:coquilucero@hotmail.com) /

DT Charlie Young: [charliehockey@hotmail.com](mailto:charliehockey@hotmail.com)



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -10

13 de Abril

### SUB 16 DAMAS

- LUNES 16/04 – 16:15 HS – PARTIDOS VS EL SELECCIONADO DE PARANÁ
- MIERCOLES – DE 16 A 18 HS / ESTADIO MUNDIALISTA

SUB 16 DAMAS	
ALMIRON, SOL	DRC
FONTANA, LARA	CAP
JOLLY, AGUSTINA	JCR
VASCHETTO, CAMILA	CAF
BONFIGLIO, CANDELA	DRC
CASIELLO, ANA	JCR
GRASSELINI, ANA	JCR
MARTIN, ANA	CAR
LABRUNA GUIU TRINIDAD	CAP
ALLOA JUANA	ORC
SUGASTI RENATA	JCR
LANZOTTI AGUSTINA	
CANSINO INES	JCR
GARCÍA BUCHET INES	ORC
ELIZALDE, PILAR	CAR
GENZANO, JAZMIN	CAP
SALVADOR, AGOSTINA	CAR
YURI SOL	CAF
ZEGNA RATA PAULA	JCR
TAGLIARINI, BERNARDITA	JCR
JAUREGUI LUCIA	JCR
CIA CAMILA	DRC
GIROTTI, VICTORIA	GER
BUSETTI, VALENTINA	CAF
CENTURION, JAZMIN	CAP
CIPULLI, FRANCA	CAR
GIANNANTONIO, ANNA L	JCR
LOPEZ SOL	REG SN
VALDEZ, DELFINA	JCR
VALENTI, LUDMILA	DRC
YUMATTI, GUADALUPE	JCR
TOMASSIN ZOE	AT DEL ROS
MORA VALENTINA	DRC
BOGLIATTI LUCIA	REG SN

DT: Patricio Rambaudi



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -10

13 de Abril

### PLANIFICACIÓN

	Lunes 16 a 18hs		Miércoles 16 a 18hs	
	2		4	
<b>Semana 1 (02 al 08 Abril)</b>	<b>E.C 10' (5' gral/10' esp)</b> <b>Central: LISTA NUEVA - PARTIDO</b> <b>P.Final: Elongación 10'</b>	Puesta en práctica de lo entrenado hasta el momento.	<b>E.C General - Movilidad (5') + Circuito</b> Fuerza/Coordinación por repeticiones (15') <b>Central:</b> Salida 3-4-3 desdoblada por bandas (6vs5 - 6vs6) <b>P.Final:</b> Elongación 8'	Pre-scanning, gestos pases, recepciones c/perfil, identificación de jugador libre, cambios de ritmo, prevención.
	9		11	
<b>Semana 2 (09 al 15 Abril)</b>	<b>E.C General - Movilidad (5') + Circuito</b> Fuerza/Coordinación por repeticiones (20'). <b>Central:</b> Salida 3-4-3 desdoblada por bandas (6vs6 c/libero) - 10vs9 con superioridad en mediocampo. <b>P.Final:</b> Elongación 8'	Pre-scanning, gestos pases recepciones c/perfil, identificación de jugador libre, cambios de ritmo, prevención.	<b>E.C Plan Fuerza (ver aparte)* Central:</b> Salida 3-4-3 completa 10vs10 (1º con superioridad en medio, 2º igualado) <b>P.Final:</b> Elongación 10'	Técnica y toma de decisiones sobre diferentes estilos de presión.
	16		18	
<b>Semana 3 (16 al 22 Abril)</b>	<b>E.C 15' (8' gral/12' esp)</b> <b>Central: PARTIDO VS SELECCIONADO ENTRE RÍOS</b> <b>P.Final:</b> 15' (hidrat+elong+MET recup)	Pueba de sistemas de juego y puesta en práctica de lo entrenado hasta el momento.	<b>E.C Plan Fuerza (ver aparte)* Central:</b> Salida 3-4-3 completa 10vs10 (igualado vs diferentes bloqueos) <b>P.Final:</b> Elongación 10'	Técnica y toma de decisiones bajo presión. Explotar espacios vacíos. <b>NOTA: Se define una lista nueva</b>
	23		25	
	<b>E.C General - Movilidad (5') + Circuito</b> Fuerza/Coordinación por repeticiones (25'). <b>Central:</b> Específicos x línea c/bocha (def-vol / vol-del) - corner corto a favor. <b>P.Final:</b> Elongación 8'	Pases, recepciones, reposicionamiento def. Escapes, lift, paso y voy vol. Zonas de recepción y definición del.	<b>E.C Plan Fuerza (ver aparte)* Central:</b> Específicos x línea c/bocha (def-vol / vol-del) - corner corto a favor. <b>P.Final:</b> Elongación 10'	Pases, recepciones, reposicionamiento def. Escapes, lift, paso y voy vol. Zonas de recepción y definición del.

#### REFERENCIAS:

CARGA BAJA

CARGA MEDIA



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -10

13 de Abril

CARGA MEDIA/ALTA

CARGA ALTA

Circuito Fuerza-Coord	9-abr	16-abr	23-abr
8 Estaciones	CIRCUITO POR REP. (20')	-	CIRCUITO POR REP. (25')
2 Ejercicios de fuerza zona media			
2 Ejercicios de fuerza tren inferior			
2 Ejercicios de fuerza tren superior			
2 Ejercicios de coordinación			

*Plan Fuerza	11-abr	18-abr	25-abr
<b>PREPARACIÓN/ACTIVACIÓN</b>			
Plancha frontal	20"x3	25"x3	30"x3
Plancha lateral alterno rod adelante	5+5x3	5+5x3	5+5x3
Vitalización	5x3	4x3	3x3
<b>CENTRAL</b>			
Empuje de fuerza	4x3	3x4	4x4
Sentadillas búlgaras	3+3x3	2+2x4	3+3x4
Remo con barra	6x3	6x4	8x4
Elevación de cadera a dos piernas	6x3	6x4	8x4
<b>FINAL</b>			
Abdominales n° 2/3	10x2	10x2	10x2
Lumbares nados	10x2	10x2	10x2



### SUB 18 DAMAS

- LUNES 16/04 – 17:45 HS - ENTRENAMIENTO EN OLD RESIAN
- MIERCOLES 18/04 – 17:20 HS - ESTADIO MUNDIALISTA
- **Preparación física Sub-18 Damas**
- Se basa en un plan de fuerza que se viene trabajando desde Marzo. La rutina es de 45 minutos aproximadamente y se basa en una entrada en calor de activación de C.O.R.E Zona media.
- En la parte principal se trabaja sobre ejercicios derivados de levantamiento de pesas junto con ejercicios de piernas. En ambos casos la dosificación es de carga simple con hasta 4 repeticiones en el cual se acentúa el trabajo de fuerza
- Luego se realizan ejercicios de tracción (Remo con barra), cadena posterior de piernas (isquío) y coordinación de carrera con escalera.
- Se finaliza con ejercicios de fuera de zona media
- SIEMPRE SE TRABAJA CON LA PREMISA DE MEJORAR LA TECNICA DE LOS EJERCICIOS POR SOBRE EL PESO.

SUB 18 - DAMAS	
CHIESA JOSEFINA	JCR
MULLER MACARENA	UNI
ASTORE, GIULIA	JCR
BERNAL ROSARIO	ORC
BERGELLA, LUISINA	CAP
FORLI GIOVANA	UNI
OVIEDO VICTORIA	UNI
NOVILE CANDELA	DRC
GARCÍA JOSEFINA	GER
SETTIMO AGOSTINA	JCR
JURE VICTORIA	JCR
MASSARELLI, EMILIA	JCR
MASITTI, MARIA	CAP
HEREDIA, NAZARENA	UNI
GABUTTI MARTINA	GER
DEL ROSAL VICTORIA	JCR
ZEGNA RATA VALENTINA	JCR
NOGUEROL, JOSEFINA	JCR
GILARDONI VALENTINA	UNI
BLOTTA CANDELA	UNI

- 
- 
- DT: Franco Romani
- PF: Víctor Mercado
- Cualquier consulta o información que deban comunicarnos, dejamos mails de contacto: PF Víctor Mercado: [victorpf2004@hotmail.com](mailto:victorpf2004@hotmail.com)



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -10

13 de Abril

<b>PLAN DE FUERZA SUB 18 DAMAS PERIODO ABRIL - PROF: VICTOR MERCADO</b>				
LUNES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>ENTRADA EN CALOR</b>	PLANCHA FRONT ALTERNO BRAZOS 10+10+PLANCHA LAT ALTERNO PIERNAS 6+6+ VITALIZACION 5X 3			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>LUNES 9</b>	<b>LUNES 16</b>	<b>LUNES 23</b>	<b>LUNES 30</b>
CARGADAS DE POTENCIA	5X5	3X5	4X5	2X5
SENTADILLAS SUMO	5X5	3X5	4X5	2X5
ELEVACION DE CADERA C/BARRA	5+5X4	4+4X4	5+5X4	4+4X4
SALTOS A DOS PIES PARA ADELANTE	TALLA + 10cm	TALLA + 12cm	TALLA +10cm	TALLA
REMO CON BARRA	8X5	6X5	5X5	3X5
COORDINATIVO EN ESCALERA	3 SERIES X 4 EJERCICIOS	3 SERIES X 5 EJERCICIOS	3 SERIES X 6 EJERCICIOS	3 SERIES X 4 EJERCICIOS
<b>PARTE FINAL</b>	ABDOMINALES C/PESO 8 +LUMBARES ALTERNO 8+8 + AUX....X4			
MIERCOLES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>ENTRADA EN CALOR</b>	PLANCHA FRONT ALTERNO BRAZOS 10+10+PLANCHA LAT ALTERNO PIERNAS 6+6+ VITALIZACION 5X 3			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>MIERCOLES 11</b>	<b>MIERCOLES 18</b>	<b>MIERCOLES 25</b>	<b>MIERCOLES 2/05</b>
CARGADAS DE POTENCIA	4.3.3.2.2	3.3.2.2.2	3.2.2.2.1.1	2.2.1.1.1.1
ELEVACION DE CADERA C/BARRA	4+4X5	2+2X5	3+3X5	2+2X5
PATADAS AL CIELO	4+4X4	5+5X4	4+4X4	5+5X4
SALTOS A DOS PIES PARA ADELANTE	TALLA + 12cm	TALLA +10cm	TALLA + 12cm	TALLA +10cm
REMO CON BARRA	6X5	4X5	5X5	3X5
COORDINATIVO EN ESCALERA	3 SERIES X 4 EJERCICIOS	3 SERIES X 5 EJERCICIOS	3 SERIES X 6 EJERCICIOS	3 SERIES X 4 EJERCICIOS
<b>PARTE FINAL</b>	ABDOMINALES C/PESO 8 +LUMBARES ALTERNO 8+8 + AUXILIAR....X4			



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -10

13 de Abril

### SUB 21 DAMAS

#### CAMPEONATO ARGENTINO DE SELECCIONES SUB 21 DAMAS Y CABALLEROS

LAS JUGADORAS DEBERÁN PRESENTARSE EL **DÍA MARTES 17/04 A LAS 20:30 HS EN LA AHL**

El Seleccionado se hospeda en el **HOTEL DOS BAHÍAS**

**DIRECCIÓN: BOULEVARD MARITIMO PATRICIO PERALTA RAMOS 3185, PUNTA PIEDRA**

**(MAR DEL PLATA)**

**TELÉFONO: 0223 451-7030**

<http://hoteldosbahias.com-mardelplata.com/>

NOMBRE Y APELLIDO	CLUB
SOL JURE	DUENDES
GIULIANA DITERLIZZI	DUENDES
DENISE WASINSKI	DUENDES
ARIANA SILVA	DUENDES
MARTINA FERRAZINI	GER
VICTORIA FERRAZINI	GER
LIZA GIACOMOTTI	GER
CATALINA DONOSO	GER
LUCILA DOMINGUEZ	GER
MARIA CORBELLI	JOCKEY
MERCEDES CORBELLI	JOCKEY
SARA INFANTE	JOCKEY
CLARA RAMOS	JOCKEY
PAULA MUTTI	UNIVERSITARIO
BIANCA STACHIOTTI	UNIVERSITARIO
CHIARA ROMANI	UNIVERSITARIO
PILAR LARCA	UNIVERSITARIO
VICTORIA OVIEDO	UNIVERSITARIO
CANDELA NOBILE	DUENDES
RIVOSECHI VALENTINA	JOCKEY



### MAYOR DAMAS

- LUNES 16/04

MAYOR DAMAS	
AGUSTINA BOUZA	DUENDES
EUGENIA GUTIERREZ	DUENDES
MARIA ARAUJO	DUENDES
NINA GATARELLO	DUENDES
MAITE ESQUIDE	GER
MARTINA PETROCELLI	JOCKEY
CAMILA TORRES	ORC
ORNELLA GRANITO	ORC
VALENTINA BISCONTI	ORC
VICTORIA GARGIULO	ORC
DANIELA ASTEGIANO	PLAZA
DELFINA SOLHAN	PLAZA
DIRCE YULI	PLAZA
LUCIANA CERRUTTI	UNIVERSITARIO
MARIA JOSE ALGRAIN	UNIVERSITARIO
DOLORES GARCÍA BORNEMANN	JOCKEY





### SUB 14 CABALLEROS

- **DÍAS DE ENTRENAMIENTO: MARTES**
- **HORARIO: 16 A 17:30 HS – ESTADIO MUNDIALISTA**

	<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>	<b>FECHA NAC.</b>	<b>CLUB</b>
1	ZAPATA FACUNDO	22/08/2004	GER
2	LUCERO LAUTARO	02/12/2004	UNI
3	BORETTI LUCAS	29/03/2004	JCR
4	BORETTI JUAN CRUZ	29/03/2004	JCR
5	CASIELLO SIMÓN		JCR
6	MAINO GERÓNIMO	06/11/2006	UNI
7	GIGLIOTTI LUCA		GER
8	CARUGNO FACUNDO		GER
9	MALERBI BRUNO	13/08/2004	GER
10	SPADONI JOAQUIN	06/06/2004	JCR
11	MAGNARELLI FRANCO	22/12/2005	GER
12	AMELONG PABLO	30/06/2005	JCR
13	RITA TEO	19/09/2006	GER
14	GÓMEZ LORIA JOAQUIN	10/09/2005	GER
15	LOZANO MANUEL		JCR
16	CUSUMANO MATÍAS	02/01/2006	GER
17	GARCÍA LAUTARO	28/12/2005	GER
18	CONFORTI MAURO		UNI
19	VERGES ALVARO	14/07/2004	JCR
20	MONTRASI ALEJO	19/11/2004	JCR
21	VALENZIANO FACUNDO	17/10/2004	UNI
22	GIMENEZ MEYER AGUSTIN		JCR
23	CHOY JERÓNIMO	19/05/2005	GER
24	RUBIO SEBASTIAN	29/07/2004	UNI
25	WEISBOURD MANUEL		GER
26	CORTÉS TOMÁS	04/02/2004	GER
27	DEL CASTILLO ALEJO		JCR
28	FUERTES MATEO		JCR
29	RODRÍGUEZ ALAN	18/05/2006	UNI
30	VARISCO NICOLAS		UNI



### SUB 16 / SUB 18 CABALLEROS

- **DÍAS DE ENTRENAMIENTO: MARTES**
- **HORARIO: 17 HS – ESTADIO MUNDIALISTA**

### SUB 21 CABALLEROS

#### CAMPEONATO ARGENTINO DE SELECCIONES SUB 21 DAMAS Y CABALLEROS

LOS JUGADORES DEBERÁN PRESENTARSE EL **DÍA MARTES 17/04 A LAS 20:30 HS EN LA AHL**

El Seleccionado se hospeda en el **HOTEL DOS BAHÍAS**  
**DIRECCIÓN: BOULEVARD MARITIMO PATRICIO PERALTA RAMOS 3185,**  
**PUNTA PIEDRA**  
**(MAR DEL PLATA)**  
**TELÉFONO: 0223 451-7030**

<http://hoteldosbahias.com-mardelplata.com/>

#### PRESELECCIONADO SUB 21 CABALLEROS

1- FRANCO HARTE (UNI)
2- BARBERIS ALESANDRO (PROVIN)
3- QUATTRIN SEBASTIAN (UNI)
4- VERNASCHI ALEX (UNI)
5- ALEGRE LUCAS (UNI)
6- BOVEDA GABRIEL (UNI)
7- ESPADONI FRANCO (JCR)
8- GIMENEZ SANTIAGO (JCR)
9- MORLAN SEBASTIAN (JCR)
10- PIETRODARCHI TADEO (JCR)
11- BORETTI MARCOS (JCR)
12- ALVARO GARCIA (JCR)
13- RECOARO LAUREANO (JCR)
14- MICAZ SANTIAGO (UNI)
15- MORANDIN LAUTARO (UNI)
16- MUTTI TOMAS(UNI)
17- AIMAR IGNACIO (UNI)
18- BORETTI SANTIAGO (JCR)
19- AGUSTIN MORAD (GER)
20- GIUSTUZI SANTINO (JCR)



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -10

13 de Abril

---

### MAYOR CABALLEROS

- ESTADIO MUNDIALISTA

### ARQUERAS

#### ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE ARQUERAS

- 16 A 17 HS: ARQUERAS SUB-14
- 17 A 18 HS: ARQUERAS SUB-16 Y SUB 18
- 19 A 20 HS: ARQUERAS JUNIOR Y MAYORES