



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -15

18 de Mayo

### SUB 14 DAMAS:

- LUNES 21/05 – 14:30 HS - ESTADIO MUNDIALISTA
- MIERCOLES 23/05 – 14:30 HS - UNIVERSITARIO

SUB 14 DAMAS	CLUB
CALDANI, MARIA	AT DEL ROSARIO
MARTINELLI, PILAR	JOCKEY
TOLESCO, MARGARITA	UNIVERSITARIO
BONGIORNO, CORA	JOCKEY
PAVICICH, BIANCA	JOCKEY
PALPACELI, ANTONELA	NEWELL'S
RICCOMI, VICTORIA	JOCKEY
GIOIOSA, VALENTINA	GER
PERSOGLIA, DELFINA	UNIVERSITARIO
PAVAN, FRANCISCA	JOCKEY
BERTONE, BIANCA	UNIVERSITARIO
INCALCATERRA, FLORENCIA	NEWELL'S
ELIZALDE, MAITE	AT DEL ROSARIO
GAITE, CATALINA	DUENDES
D'AGOSTINO DUQUE, PIA	AT DEL ROSARIO
ENSINCK, SARA	GER
DENI, JUANA	UNIVERSITARIO
MAROTTA, LUISINA	DUENDES
CASIELLO, PILAR	JOCKEY
BISCONTI, EMILIA	OLD RESIAN
LASPINA, MILAGROS	JOCKEY
AGOSTINI, GIMENA	PROVINCIAL
MORENO PILAR	GER
BALDELOMAR JULIA	UNIVERSITARIO

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

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



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -15

18 de Mayo

### SUB 16 DAMAS

- LUNES 21/05 – DE 15:30 HS A 17:30 HS – EN UNIVERSITARIO
- MIERCOLES 23/05 – DE 16:00 A 18:00 HS – ESTADIO MUNDIALISTA

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

DT: Patricio Rambaudi



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -15

18 de Mayo

### SUB 18 DAMAS

**DOMINGO 20/05 – DE 16:30 A 19:00 HS – ESTADIO MUNDIALISTA**

**PARTIDO VS UNIVERSITARIO A**

- **LUNES 21/05 – 17:20 HS – ESTADIO MUNDIALISTA**
- **MIÉRCOLES 23/05 – 17:20 HS – ESTADIO MUNDIALISTA**

SUB 18 - DAMAS	CLUB
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: [victorpf2004@hotmail.com](mailto:victorpf2004@hotmail.com)



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -15

18 de Mayo

### PLAN DE FUERZA SUB 18 DAMAS



#### ASOCIACIÓN DE HOCKEY DEL LITORAL

PLAN DE FUERZA SUB 18 DAMAS PERIODO Mayo

PROF: VICTOR MERCADO

LUNES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
ENTRADA EN CALOR	PLANCHA FRONT ALTERNO PIERNAS 6+6+PLANCHA LAT +PALOMAS 6+6 VITALIZACION CRUZADAS 4+4X3			
PARTE PRINCIPAL	LUNES 7	LUNES 14	LUNES 21	LUNES 28
CARGADAS DE POTENCIA	TRABAJO DE ELONGACION, POST PARTIDO (DOMINGO NOCHE) VS EL MAYOR DAMAS.	3.2.2.2.1	3.2.2.1.1.1	2.2.1.1.1.1
SPLIT CON DISCO		2+2X3	3+3X3	2+2X3
ELEVACION DE CADERA C/BARRA		4+4X4	5+5X4	4+4X4
SALTOS DOS PP ADELANTE X4 +VEL10M		X6	X5	X6
REMO CON BARRA		6X5	5X5	3X5
COORDINATIVO EN ESCALERA		3 SERIES X 5 EJERCICIOS	3 SERIES X 6 EJERCICIOS	3 SERIES X 4 EJERCICIOS
PARTE FINAL		ABDOMINALES C/PESO 8 +LUMBARES ALTERNO 8+8 + AUXILIAR...X4		
MIERCOLES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
ENTRADA EN CALOR	PLANCHA FRONT ALTERNO PIERNAS 6+6+PLANCHA LAT +PALOMAS 6+6 VITALIZACION CRUZADAS 4+4X3			
PARTE PRINCIPAL	MIERCOLES 9	MIERCOLES 16	MIERCOLES 23	MIERCOLES 30
CARGADAS DE POTENCIA	SIN ACTIVIDAD	3.3.2.2.2	3.2.2.2.1.1	2.2.1.1.1.1
SPLIT CON DISCO		2+2X3	3+3X3	2+2X3
PATADAS AL CIELO		5+5X4	4+4X4	5+5X4
SALTOS DOS PP LATERAL X4 +VEL10M		X6	X5	X6
REMO CON BARRA		4X5	5X5	3X5
COORDINATIVO EN ESCALERA		3 SERIES X 5 EJERCICIOS	3 SERIES X 6 EJERCICIOS	3 SERIES X 4 EJERCICIOS
PARTE FINAL		ABDOMINALES C/PESO 8 +LUMBARES ALTERNO 8+8 + AUXILIAR...X4		



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -15

18 de Mayo

### SUB 21 DAMAS

- SIN ACTIVIDAD -

### MAYOR DAMAS

- SIN ACTIVIDAD -

### SUB 14 CABALLEROS

- MARTES 22/05 - 16:00 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



# Asociación de Hockey Litoral

## SELECCIONADOS 2018 -15

18 de Mayo

### SUB 16 CABALLEROS

- **DÍAS DE ENTRENAMIENTO: MARTES**
- **HORARIO: 17 HS – ESTADIO MUNDIALISTA**
- DT Emiliano Avaca / Lucio Tartaglini

### SUB 18 CABALLEROS

- **MARTES 22/05 – DE 17:00 A 18:30 HS – ESTADIO MUNDIALISTA**

SELECCIONADO SUB 18 CAB	CLUB
FAURE FACUNDO	UNI
REYNOSO ISMAEL	GER
MUTTI TOMAS	UNI
LLANO FRANCISCO	GER
BORETTI SANTIAGO	JCR
VETERE FRANCO	UNI
VIGLIONE FRANCISCO	UNI
LUCINI MANUEL	JCR
MICAZ SANTIANO	UNI
MORAD AGUSTIN	GER
CASSINESE EMANUEL	GER
AIMAR IGNACIO	UNI
CUSUMANO FRANCO	GER
AMELONG JORGE	JCR
MORANDIN LAUTARO	UNI
MONTRASI JUAN IGNACIO	JCR
PIETTA MATEO	GER
ALDANA FERNANDO	PROV
GALICCHIO MARTIN	GER
MANGINI SANTIAGO	GER

DT Emiliano Avaca / Lucio Tartaglini

### SUB 21 CABALLEROS

- **SIN ACTIVIDAD -**

### MAYOR CABALLEROS

- **SIN ACTIVIDAD -**