



Seleccionados de la AAHBA
Área Preparación Física

Entrenamiento Físico Seleccionados Sub-14 -16-19 Damas

- Staff del área Preparación Física

		Contacto
Fabian Jeanneret	Head Coach Físico	1130779002
Gonzalo Grilli	P.F Sub-14 Damas	1150371913
Maximiliano Cambareri	PF Sub-16 Damas	1162901623
Damián Castucci	PF Sub 19 y M Damas	1162418312
Nehuen Gaffoglio	PF Sub-14 Caballeros	1156932689
Matias Tripiccio	PF Sub-16 Caballeros	1167290172
Fernando Carrabs	PF Sub-19 y M Caballeros	1140714341

A partir del Miércoles 15/6 se comenzará con el estímulo Físico de los Seleccionados Sub-14-16 y 19 Damas. El cual cuenta con las siguientes características:

- Calidad Física a entrenar : Potencia Aeróbica.
- Superficie : Cemento.
- Duración del estímulo: 20' – 30'
- Metodología: Intermitente.
- Las velocidades a utilizar son proporcionadas por los test realizados en la AAHBA.
- Objetivo : Sumar desde los Seleccionados de AAHBA 1 estímulo Físico Semanal, para potenciar el rendimiento de las jugadoras en los Clubes y en los Seleccionados que corresponda.
- **Queda abierto el canal de comunicación con los P.F de los clubes para recibir cualquier tipo de consulta y/o sugerencia. Como así también para informar al P.F que corresponda situaciones particulares de sus jugadoras.**

Lic. Fabian Jeanneret
Head Coach Físico
Seleccionados AAHBA
Damas y Caballeros



Seleccionados de la AAHBA
Área Preparación Física

- Las sesiones Físicas se suspenderán cuando:
 - 1- Se juegue match Amistoso.
 - 2- En el Entrenamiento técnico táctico tenga una Intensidad Física Definida.
 - 3- Si alguna jugadora presenta dolencias o molestias.

Lic. Fabian Jeanneret
Head Coach Físico
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros

Lic. Fabian Jeanneret
Head Coach Físico
Seleccionados AAHBA
Damas y Caballeros