



Seleccionados de la AHBA
Área Preparación Física

Hola, estimados Colegas :

A partir del 2022 y hasta el 2024 los Seleccionados de la AHBA contarán con un Área de Preparación Física la cual estará Coordinada por mi persona. Cada Seleccionado Damas y Caballeros, Mayores, Sub-19, Sub-16 y Sub-14 Contará en el Staff con un P.F. Los Seleccionados Mayores NO REALIZARAN PREPARACION FISICA , solo participaran de una batería de Test, los cuales cumplirán la función de apoyar la lista Final y servirán para conformar el PERFIL DE JUGADOR FISICO MAYOR DE AHBA. Los test a realizar son :

- Yoyo de recuperación Intermitente Nivel 2.
- Perfil Horizontal Fuerza/velocidad.
- Cineantropometría de 5 Componentes

Cuando evaluemos con el Yoyo y el test de Sprint, les avisare con anticipación por WA o Mail . Todos los datos de las jugadoras/es serán enviados INDIVIDUALMENTE a cada PF. El día de Entrenamiento será el Miércoles para Damas y Lunes para Caballeros el Torneo de Mayores es en Santa Fe a fines de Mayo. Inmediatamente Finalizado el Torneo recibirán un informe con los minutos jugados durante el Torneo y con observaciones generales.

Con respecto a los Sub-14-16-19 se realizará la misma baterías de test solo que el Yoyo será el Nivel 1. Y en determinado momento del año **se comenzará a realizar un Bloque de trabajo Físico** de 30 a 40 minutos en el área de la Potencia Aeróbica con Metodología Intermitente. Los Torneos son:

Septiembre: Sub-14, Bs.As.

Octubre: Sub-19, Mendoza.

Noviembre: Sub-16, Salta.

Es de vital importancia que tengamos comunicación permanente, no tengan ABSOLUTAMENTE NINGUN REPARO EN COMUNICARSE CONMIGO O CON EL PF CORRESPONDIENTE. También les sugiero mirar el Boletín de la Asociación de los días jueves.

PF DAMAS MAYORES Y SUB-19: Lic. Damián Castucci 116241 8312

PF CABALLEROS MAYORES Y SUB-19: Prof. Fernando Carrabs 1140714341

Área Preparación Física Seleccionados AHBA
Head Coach Área Física: Lic. Fabian Jeanneret



Seleccionados de la AHBA
Área Preparación Física

PF SUB-16 DAMAS: MAXIMILIANO CAMBARERI 1162901623

PF SUB-16 CABALLEROS: MATIAS TRIPICCHIO 1167290172

PF SUB-14 DAMAS: GONZALO GRILLI 1150371913

PF SUB-14 CABALLEROS: NEHUEN GAFFOGLIO 1156932689

Head Coach Area Fisica: Lic. Fabian Jeanneret 113079002

Saludos Atte.

Lic. Fabian Jeanneret.